



# Menú neurosaludable APANefa/ Menú basal mayo 2026 🍌

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p align="center"><b>-DÍA 4-</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo  </p> <p>Salmon en salsa de zanahoria y calabaza  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:677 Prot:35 Lip:18 HC:94</p>	<p align="center"><b>-DÍA 5-</b></p> <p>Macarrones de la huerta  </p> <p>Costillas asadas con pimientos fritos</p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:580 Prot:20 Lip:20 HC:81</p>	<p align="center"><b>-DÍA 6-</b></p> <p>Pisto manchego</p> <p>Tortilla paisana  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:541 Prot:17 Lip:15 HC:84</p>	<p align="center"><b>-DÍA 7-</b></p> <p>Ensalada campera  </p> <p>Hamburguesa mixta con champiñones  </p> <p>Pan y yogur natural  </p> <p>Kcal:647 Prot:30 Lip:24 HC:76</p>	<p align="center"><b>-DÍA 8-</b></p> <p>Sopa de marisco  </p> <p>Ragout de pollo con patatas  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:516 Prot:28 Lip:15 HC:68</p>
<p align="center"><b>-DÍA 11-</b></p> <p>Guisantes con jamón serrano  </p> <p>Albóndigas de pescado con daditos de zanahoria  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:570 Prot:31 Lip:13 HC:84</p>	<p align="center"><b>-DÍA 12-</b></p> <p>Gazpacho  </p> <p>Berenjena rellena.</p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:494 Prot:27 Lip:10 HC:77</p>	<p align="center"><b>-DÍA 13-</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde  </p> <p>Pan y yogur natural  </p> <p>Kcal:735 Prot:44 Lip:26 HC:81</p>	<p align="center"><b>-DÍA 14-</b></p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Tortilla española  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:690 Prot:27 Lip:20 HC:101</p>	<p align="center"><b>-DÍA 15-</b></p> <p>Ensaladilla rusa  </p> <p>Pollo al André  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:636 Prot:31 Lip:21 HC:82</p>
<p align="center"><b>-DÍA 18-</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de merluza con patata panadera  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:472 Prot:22 Lip:12 HC:70</p>	<p align="center"><b>-DÍA 19-</b></p> <p>Fideúa de pollo  </p> <p>Huevos villaroy  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:594 Prot:22 Lip:13 HC:98</p>	<p align="center"><b>-DÍA 20-</b></p> <p>Salmorejo  </p> <p>Butifarras catalanas al ajillo con zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural  </p> <p>Kcal:686 Prot:26 Lip:31 HC:75</p>	<p align="center"><b>-DÍA 21-</b></p> <p>Arroz con pollo al curry  </p> <p>Lomos de bacalao con tomate</p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:596 Prot:29 Lip:17 HC:83</p>	<p align="center"><b>-DÍA 22-</b></p> <p>Ensalada de judías blancas  </p> <p>Albóndigas mixta con jardinera de verduras  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:846 Prot:36 Lip:28 HC:106</p>
<p align="center"><b>-DÍA 25-</b></p> <p>Lombarda rehogada con manzana</p> <p>Filete de bacalao rebozado  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:571 Prot:24 Lip:17 HC:83</p>	<p align="center"><b>-DÍA 26-</b></p> <p>Ensalada de pasta tricolor  </p> <p>Ragout de pavo a la jardinera con patatas  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:477 Prot:16 Lip:8 HC:85</p>	<p align="center"><b>-DÍA 27-</b></p> <p>Paella mixta  </p> <p>Pimientos del piquillo rellenos de bacalao  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:560 Prot:20 Lip:15 HC:86</p>	<p align="center"><b>-DÍA 28-</b></p> <p>Espinacas rehogadas con york  </p> <p>Salmon a la naranja  </p> <p>Pan y yogur natural  </p> <p>Kcal:610 Prot:26 Lip:19 HC:62</p>	<p align="center"><b>-DÍA 29-</b></p> <p>Gazpacho  </p> <p>Secreto con salsa de miel y mostaza  </p> <p>Pan y fruta  </p> <p>Kcal:808 Prot:51 Lip:21 HC:104</p>

Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG® SDR-05-A+.

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias. Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N.º EC-2930/07.

GLUTEN	HUEVO	PESCADO	MOLUSCO	SOJA	ALTRAMUCES	LECHE	SÉSAMO	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SULFITOS	CACAHUETE	CRUSTÁCEOS
--------	-------	---------	---------	------	------------	-------	--------	-------------------	------	---------	----------	-----------	------------