

Menú neurosaludable APANEFA Menú hipo julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
    		-DÍA 1- Gazpacho     Cinta de lomo adobada con champiñones   Pan y Fruta 	-DÍA 2- Arroz blanco al curry Salmon a la naranja con daditos de patata    Pan y Yogur desnatado  	-DÍA 3- Guisantes rehogados con jamón york Huevos villarroy   Pan y Fruta 
-DÍA 6- Lentejas estofadas con verduras   Magro de cerdo en salsa con calabacín Pan y Fruta 	-DÍA 7- Ensalada campera     Filete de Bacalao con ensalada     Pan y Fruta 	-DÍA 8- Crema de calabaza  Ragout de ternera en salsa con patatas   Pan y Fruta 	-DÍA 9- Arroz a la milanesa Carrillada de cerdo con verduras ECO     Pan y Fruta 	-DÍA 10- Espirales blancos salteados con verduras y champiñones     Pollo asado con salsa de pimientos Pan y Yogur desnatado  
Kcal:450 Prot:29,8 Lip:11,6 HC:60,2	Kcal:328 Prot:15,5 Lip:9 HC:50,1	Kcal:453 Prot:17,6 Lip:21,3 HC:52,2	Kcal:385 Prot:18,7 Lip:11,8 HC:52,8	Kcal:465 Prot:25,7 Lip:19,3 HC:50,4
-DÍA 13- Patatas guisadas con verduras  Salmon con verduritas     Pan y Fruta 	-DÍA 14- Salmorejo    Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro   Pan y Fruta 	-DÍA 15- Crema san Germán Chuleta de cerdo ala ajillo   Pan y Fruta 	-DÍA 16- Judías blancas con verduras   Tortilla francesa con jamón york   Pan y Fruta 	-DÍA 17- Coditos blancos salteados con champiñón     Hamburguesa mixta a la jardinera     Pan y Yogur desnatado  
Kcal:385 Prot:16,6 Lip:14,2 HC:51,9	Kcal:405 Prot:20,7 Lip:14,4 HC:52,7	Kcal:344 Prot:21,1 Lip:11 HC:43,5	Kcal:493 Prot:28,4 Lip:12,1 HC:71,4	Kcal:544 Prot:22,4 Lip:24,5 HC:62
-DÍA 20- Lentejas estofadas con verduras   Tortilla francesa   Pan y Fruta 	-DÍA 21- Arroz con calabacín Ragout de pavo a la jardinera con patatas   Pan y Fruta 	-DÍA 22- Ensalada de pasta tricolor     Filete de palometa al ajillo     Pan y Yogur desnatado  	-DÍA 23- Crema de verduras  Costillas asadas   Pan y Fruta 	-DÍA 24- Judías verdes rehogadas con ajito Pollo asado en su jugo con patata panadera   Pan y Fruta 
Kcal:493 Prot:21,7 Lip:11,4 HC:79,7	Kcal:316 Prot:6,2 Lip:7,9 HC:59,3	Kcal:402 Prot:26 Lip:12 HC:50,8	Kcal:448 Prot:17,7 Lip:24,4 HC:42,7	Kcal:382 Prot:19,9 Lip:15 HC:46,5
-DÍA 27- Menestra de verduras rehogadas con cebollita Carrillada de cerdo en salsa con daditos de zanahoria   Pan y Fruta 	-DÍA 28- Espirales blancos salteados con verduras     Filete de merluza a la marinera     Pan y Yogur desnatado  	-DÍA 29- Ensalada de judías.  Tortilla esapñola   Pan y Fruta 	-DÍA 30- Salteado de brócoli y zanahoria Magro con verduritas y patatas   Pan y Fruta 	-DÍA 31- Ensalada de arroz   Filete de contramuslo con patatas     Pan y Fruta 
Kcal:499 Prot:21 Lip:27,3 HC:47	Kcal:390 Prot:21,9 Lip:12,6 HC:50,3	Kcal:493 Prot:28,4 Lip:12,1 HC:71,4	Kcal:303 Prot:16,9 Lip:11,7 HC:34	Kcal:370 Prot:14 Lip:10 HC:61,3

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
--------	-------	---------	---------	------	------------	-------	--------	-------------------	------	---------	----------	-----------	------------