

Menú neurosaludable APANEFA/ Menú basal julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
  		-DÍA 1- Gazpacho Cinta de lomo adobada a la pimienta con champiñones Pan y Fruta Kcal:651 Prot:26,7 Lip:27,5 HC:77,4	-DÍA 2- Arroz con pollo al curry Salmón a la naranja con daditos de patata Pan y Yogur natural Kcal:615 Prot:29,3 Lip:21,3 HC:77,9	-DÍA 3- Guisantes rehogados con jamón york Huevos villarroy Pan y Fruta Kcal:581 Prot:22,1 Lip:13,5 HC:94,5
-DÍA 6- Lentejas estofadas con verduras Butifarras catalanas al ajillo con zanahoria Pan y Fruta Kcal:729 Prot:32 Lip:27,1 HC:89,5	-DÍA 7- Ensalada campera Filete de bacalao rebozado Pan y Fruta Kcal:604 Prot:26,2 Lip:16,1 HC:90,5	-DÍA 8- Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:604 Prot:24,2 Lip:23,2 HC:80,4	-DÍA 9- Ensalada de arroz Carrillada de cerdo en salsa con verduras Pan y Fruta Kcal:548 Prot:28,1 Lip:11,1 HC:83,3	-DÍA 10- Alubias blancas a la hortelana Pollo asado con salsa de pimientos Pan y Yogur natural Kcal:613 Prot:32,1 Lip:20,8 HC:76,3
-DÍA 13- Patatas guisadas a la riojana Salmon con verduritas Pan y Fruta Kcal:547 Prot:24,7 Lip:18,2 HC:73,7	-DÍA 14- Salmorejo Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:531 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:71,7	-DÍA 15- Crema San Germán Chuleta de cerdo al ajillo Pan y Fruta Kcal:626 Prot:23,3 Lip:24,4 HC:80,4	-DÍA 16- Ensalada de judías Tortilla paisana Pan y Fruta Kcal:655 Prot:26,2 Lip:14,4 HC:105,8	-DÍA 17- Coditos con champiñón Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Pan y Yogur Kcal:711 Prot:33,1 Lip:28,8 HC:81,7
-DÍA 20- Ensaladilla rusa Tortilla francesa Pan y Fruta Kcal:687 Prot:32,2 Lip:15,6 HC:106,7	-DÍA 21- Arroz a banda Ragout de pavo a la jardinera con patatas Pan y Fruta Kcal:538 Prot:18,1 Lip:8,9 HC:98,2	-DÍA 22- Ensalada de pasta tricolor Filete de palometa con ajito y cebolla en sala de tomate Pan y Yogur natural Kcal:554 Prot:29 Lip:14,1 HC:80	-DÍA 23- Crema de verduras Costillas asadas con pimientos fritos Pan y Fruta Kcal:485 Prot:19,7 Lip:15,9 HC:67,6	-DÍA 24- Judías verdes rehogadas con ajito y bacon Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan y Fruta Kcal:594 Prot:28 Lip:24 HC:71,1
-DÍA 27- Menestra de verduras. Carrillada de cerdo en salsa con daditos de zanahoria Pan y Fruta Kcal:624 Prot:27,7 Lip:28,7 HC:66	-DÍA 28- Espirales boloñesa Filete de merluza a la marinera Pan y Yogur Kcal:582 Prot:30,1 Lip:17,9 HC:77,2	-DÍA 29- Ensalada de judías Tortilla española Pan y Fruta Kcal:647 Prot:25,6 Lip:15,1 HC:103,6	-DÍA 30- Pisto manchego Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta Kcal:506 Prot:23,4 Lip:10,4 HC:81,6	-DÍA 31- Ensalada de arroz Muslitos de pollo con patatas. Pan y Fruta Kcal:538 Prot:21,1 Lip:11,6 HC:89,9

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