

Menú neurosaludable

Menú basal APANEFA octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			-DÍA 1- Judías pintas con verduras  Filete de bacalao con ensalada  Pan y Fruta 	-DÍA 2- Gazpacho  Pollo asado al ajillo con patata panadera  Pan y Fruta 
			Kcal:722 Prot:33,5 Lip:15,1 HC:114,1	Kcal:553 Prot:27,4 Lip:16 HC:78
-DÍA 5- Lentejas a la hortelana  Tortilla española  Pan y Fruta 	-DÍA 6- Patatas guisadas con verduras  Pollo asado a la naranja  Pan y Fruta 	-DÍA 7- Sopa de fideos  Pimientos del piquillo rellenos.  Pan y Fruta 	-DÍA 8- Alubias blancas a la hortelana  Chuleta de cerdo al ajillo  Pan y Fruta 	-DÍA 9- Macarrones boloñesa  Filete de merluza rebozado  Pan y Yogur natural 
Kcal:639 Prot:27 Lip:15,9 HC:97,8	Kcal:531 Prot:27,5 Lip:13,9 HC:77,8	Kcal:484 Prot:17,4 Lip:12,7 HC:76,5	Kcal:712 Prot:30,4 Lip:23,7 HC:97,2	Kcal:702 Prot:31,4 Lip:22,6 HC:94,9
-DÍA 12-	-DÍA 13- Brócoli gratinado con queso  Tortilla española con ensalada  Pan Fruta 	-DÍA 14- Guisantes rehogados con jamón york  Filete de pollo empanado  Pan y Fruta 	-DÍA 15- Crema de puerro  Lasaña de carne  Pan y Yogur natural 	-DÍA 16- Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Pan y Fruta 
Kcal: Prot: Lip: HC:	Kcal:617 Prot:30,4 Lip:20,9 HC:79,1	Kcal:623 Prot:30,1 Lip:13 HC:98,6	Kcal:532 Prot:20,7 Lip:12,8 HC:85,4	Kcal:650 Prot:27,6 Lip:21,6 HC:92,8
-DÍA 19- Sopa castellana  Salmón al horno con patatas  Pan y Fruta 	-DÍA 20- Menestra de verduras rehogadas con cebollita  Ragout de ternera en salsa con patatas  Pan y Fruta 	-DÍA 21- Arroz con pollo al curry  Huevos villarroy  Pan y Yogur natural 	-DÍA 22- Lombarda rehogada con manzana  Roti de pavo con sabor mediterráneo  Pan y Fruta 	-DÍA 23- Patatas guisadas con verduras  Costillas asadas con pimientos fritos  Pan y Fruta 
Kcal:502 Prot:20,5 Lip:10,1 HC:79,2	Kcal:615 Prot:25,5 Lip:25,1 HC:75	Kcal:626 Prot:23,1 Lip:15,7 HC:99,6	Kcal:503 Prot:34,1 Lip:11,9 HC:67	Kcal:540 Prot:20,7 Lip:15,3 HC:82,3
-DÍA 26- Judías verdes con patata, zanahoria y tomate  Filete de pollo al horno  Pan y Fruta 	-DÍA 27- Ensaladilla rusa  Magro de cerdo con verduritas y patatas.  Pan y Fruta 	-DÍA 28- Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Pan y Fruta 	-DÍA 29- Pisto manchego  Butifarras catalanas al ajillo con zanahoria  Pan y Fruta 	-DÍA 30- Coditos blancos salteados con verduras  Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate  Pan y Yogur natural 
Kcal:545 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:93,5	Kcal:661 Prot:28,2 Lip:20,5 HC:92,6	Kcal:647 Prot:27,7 Lip:21,6 HC:92,1	Kcal:635 Prot:22 Lip:27,2 HC:76	Kcal:548 Prot:26,6 Lip:15,3 HC:78,2

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