Menú neurosaludable — MENÚ BASAL APANEFA — noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-DÍA 2- Kcal: Prot: Lip: HC:	-DÍA 3- Menestra de verduras Filete de pollo empanado Pan y Fruta Kcal:561 Prot:26,2 Lip:12 HC:88,9	-DÍA 4- Fabada asturiana Tortilla española Pan y Yogur Natural Kcal:978 Prot:42,8 Lip:45,3 HC:101	-DÍA 5- Pisto manchego con huevo duro Salmón al hoeno con patatas Pan y Fruta Kcal:448 Prot:19,4 Lip:11,2 HC:70,6	-DÍA 6- Lentejas a la hortelana Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria Pan y Fruta Kcal:813 Prot:39,1 Lip:30,9 HC:97,1
-DÍA 9- Kcal Prot: Lip: HC:	-DÍA 10- Guisantes rehogados con jamón york Huevos cocidos con tomate y atún. Pan y Fruta Kcal:608 Prot:29,3 Lip:22 HC:76,1	-DÍA 11- Patatas guisadas con verduras Albóndigas Burger meat mixta con salsa de setas Pan y Fruta Kcal:685 Prot:24,2 Lip:25,6 HC:91,9	-DÍA 12- Fideuá de pollo Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:664 Prot:41,4 Lip:22,2 HC:77,7	-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:650 Prot:27,6 Lip:21,6 HC:92,8
-DÍA 16- Brócoli gratinado con queso Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Fruta Kcal:570 Prot:34,2 Lip:16,9 HC:72,6	-DÍA 17- Sopa de fideos Hamburguesa Burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:588 Prot:24,4 Lip:22,5 HC:75	-DÍA 18- Arroz con pollo al curry Tortilla francesa con jamón york Pan y Yogur Natural Kcal:620 Prot:33,1 Lip:19,3 HC:80,3	-DÍA 19- Judías verdes con patata, zanahoria y tomate Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Fruta Kcal:598 Prot:24,7 Lip:28,6 HC:70,2	-DÍA 20- Marmitako Pollo al André Pan y Fruta Kcal:552 Prot:29,6 Lip:17 HC:73,3
-DÍA 23- Crema San Germán Butifarras con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:678 Prot:21,9 Lip:32,1 HC:76,7	-DÍA 24- Judías pintas con verduras Pimientos del piquillo rellenos de bacalao Pan y Yogur Natural Kcal:633 Prot:29,2 Lip:15,2 HC:96,1	-DÍA 25- Coliflor con ajito y pimentón Albóndigas Burger meat mixta en salsa de tomate Pan y Fruta Kcal:653 Prot:24,5 Lip:26 HC:82,2	-DÍA 26- Pisto manchego con huevo duro / Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta Kcal:448 Prot:22,3 Lip:10,9 HC:68,3	-DÍA 27- Lentejas con arroz Tortilla española Pan y Fruta Kcal:463 Prot:15,7 Lip:13,6 HC:70,2
-DÍA 30- Patatas guisadas a la riojana Filete de merluza rebozado Pan y Yogur Natural Kcal:636 Prot:29,9 Lip:18,8 HC:88,5	Beatriz Maestro Aguinaco Graduada en Nutrición Humana y Dietética DNI: 72756147-H Kcal: Prot: Lip: HC:	*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 Utilizamos productos integrales, y neurosaludables procedentes de km 0. Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones* de100 gr.		

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