



Menú Basal *Ciudad del Sol*



MENÚ CIUDAD DEL SOL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
s1	Ensalada campesina Arroz con magra Pan integral Fruta temporada	Ensalada de pasta Magra con tomate Pan integral Fruta temporada	Ensalada de colores Guiso de pollo con aletría Pan integral Yogur	Ensalada y lomo en salsa de verduras Guiso de merluza Pan integral Fruta de temporada	Tortilla de patatas y ensalada Sopa de ave con pollo y garbanzos Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 631 (35%) HC: 81g (48%) Prot: 23g (21%) Gasa: 31g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 689 (34%) HC: 72g (42%) Prot: 34g (20%) Gasa: 22g (28%) Fibra: 9 g	Kcal: 681 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot: 34,6g (20,9%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 16,5 g	Kcal: 625 (31%) HC: 78g (50%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 672 (34%) HC: 70g (42%) Prot: 34g (20%) Gasa: 21g (28%) Fibra: 9 g
s2	Ensalada de tomate y pepino Macarrones con atún y tomate Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con york Merluza al horno con patatas Pan integral Yogur	Ensalada arcoiris Cocido completo Pan integral Fruta de temporada	Ensalada toscana Ternera en salsa con patatas fritas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con huevo Lentejas con arroz Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 667 (33%) HC: 78g (47%) Prot: 32g (19%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 651 (33%) HC: 70g (44%) Prot: 37g (23%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88g (51%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 15 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75g (49%) Prot: 27g (18%) Gasa: 23g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 665 (33%) HC: 79g (48%) Prot: 32g (19%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 16 g
s3	Ensalada arcoiris Arroz a la cubana con salchicha y huevo Pan integral Yogur	Ensalada mixta y lomo plancha Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Tortilla francesa con ensalada Sopa de cocido con garbanzos Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Asado de pollo con patatas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tomate y pepino Macarrones boloñesa. Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8g (50%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (31%) Fibra: 9 g	Kcal: 650 (35%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 669 (34%) HC: 70g (42%) Prot: 34g (20%) Gasa: 21g (28%) Fibra: 9 g	Kcal: 687 (34%) HC: 88g (51%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 669 (33%) HC: 77g (46%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (31%) Fibra: 12 g
s4	Ensalada mixta y tortilla francesa Lentejas con verduras Pan integral Yogur	Ensalada campesina Arroz con magra y costillejas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con queso fresco Macarrones con atún y tomate Pan integral Fruta de temporada	Tortilla de patatas con ensalada Pollo asado con verduras Pan integral Fruta de temporada	Ensalada de colores y lomo en salsa de verduras Potaje de garbanzos y bacalao con acelgas Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 689 (34%) HC: 88g (51%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 631 (35%) HC: 81g (48%) Prot: 23g (21%) Gasa: 31g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 667 (33%) HC: 78g (47%) Prot: 32g (19%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 688 (34%) HC: 88g (51%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 677 (34%) HC: 72g (43%) Prot: 32g (19%) Gasa: 23g (31%) Fibra: 14 g
s5	Ensalada de pasta Guiso de pescado y marisco Pan integral Fruta de temporada	Crema de verduras Asado de pollo con patatas Pan integral Fruta de temporada	Tortilla francesa y ensalada Olla gitana Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con queso fresco Guiso de magra con albóndigas Pan integral Fruta de temporada	Ensalada arcoiris Arroz a la cubana con salchicha fresca y huevo Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 631 (31%) HC: 78g (50%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 11 g	Kcal: 687 (34%) HC: 88g (51%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 12 g	Kcal: 650 (35%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra: 17 g	Kcal: 652 (32%) HC: 72g (44%) Prot: 32g (19%) Gasa: 24g (33%) Fibra: 11 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8g (50%) Prot: 32g (20%) Gasa: 22g (31%) Fibra: 9 g
s6	Ensalada Toscana con huevo Potaje de espinacas con albóndigas de merluza Pan integral Fruta	Ensalada con queso fresco Arroz con pavo Pan integral Yogur	Pizza con ensalada Lentejas con arroz Pan integral Fruta de temporada	Ensalada con atún Guiso de pollo con aletría Pan integral Fruta de temporada	Ensalada tomate y pepino Ternera en salsa con patatas fritas Pan integral Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 677 (34%) HC: 72g (43%) Prot: 32g (19%) Gasa: 23g (31%) Fibra: 14 g	Kcal: 659 (33%) HC: 86g (52%) Prot: 30g (18%) Gasa: 23g (31%) Fibra: 12 g	Kcal: 665 (33%) HC: 79g (48%) Prot: 32g (19%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 16 g	Kcal: 681 (34%) HC: 80,8g (49%) Prot: 34,6g (20,9%) Gasa: 22g (30%) Fibra: 16,5 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75g (49%) Prot: 27g (18%) Gasa: 23g (33%) Fibra: 11 g

Recomendaciones desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Semana 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Semana 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con queso Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Semana 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Semana 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

Calendario de rotación de los menús

SEPTIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	7	8	9	10	11	12	13
S2	14	15	16	17	18	19	20
S3	21	22	23	24	25	26	27
S4	28	29	30	1	2	3	4

OCTUBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S5	5	6	7	8	9	10	11
S6	12	13	14	15	16	17	18
S1	19	20	21	22	23	24	25
S2	26	27	28	29	30	31	1
S3	2	3	4	5	6	7	8

NOVIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S3	2	3	4	5	6	7	8
S4	9	10	11	12	13	14	15
S5	16	17	18	19	20	21	22
S6	23	24	25	26	27	28	29
S1	30	1	2	3	4	5	6

DICIEMBRE

	L	M	X	J	V	S	D
S1	30	1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30	31	1	2	3

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
S6	4	5	6	7	8	9	10
S1	11	12	13	14	15	16	17
S2	18	19	20	21	22	23	24
S3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S6	15	16	17	18	19	20	21
S1	22	23	24	25	26	27	28

MARZO

	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	4	5	6	7	8	9
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30	31	1	2	3	4

ABRIL

	L	M	X	J	V	S	D
S1	5	6	7	8	9	10	11
S2	12	13	14	15	16	17	18
S3	19	20	21	22	23	24	25
S4	26	27	28	29	30	1	2

MAYO

	L	M	X	J	V	S	D
S5	3	4	5	6	7	8	9
S6	10	11	12	13	14	15	16
S1	17	18	19	20	21	22	23
S2	24	25	26	27	28	29	30
S3	31	1	2	3	4	5	6

JUNIO

	L	M	X	J	V	S	D
S4	7	8	9	10	11	12	13
S5	14	15	16	17	18	19	20
S6	21	22	23	24	25	26	27
S1	28	29					