



MENÚ ENERO 2026 BASAL DIABÉTICO



1

2

VACACIONES

VACACIONES

5

6

7

571 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19

8

450 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 9

9

410 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 13

VACACIONES

VACACIONES

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ZANAHORIA

HERVIDO DE VERDURAS

12

PECHUGA DE POLLO AL HORNO

ESPAGUETTIS CARBONARA

1,3,7

FOGONERO A LA GALLEGA

4

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

12

TORTILLA DE PATATA

3

FRUTA DE TEMPORADA

364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

FRUTA DE TEMPORADA

620 Kcal. P.: 26 HC.: 52 L.: 11

LACTEO 7

480 Kcal. P.: 28 HC.: 47 L.: 20

12

390 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 13

13

460 Kcal. P.: 31 HC.: 50 L.: 15

14

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA

12

TORTILLA DE ESPINACAS

3

FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

6

HERVIDO DE VERDURAS

12

RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA

12

FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y OLIVAS

ARROZ DE MAGRO CON VERDURA

BACALAILLA AL HORNO CON SALSA MERY

4

LACTEO 7

19

462 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 21

20

622 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 8

21

652 Kcal. P.: 40 HC.: 30 L.: 10

22

571 Kcal. P.: 24 HC.: 79 L.: 35

23

388 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

HERVIDO DE VERDURAS

12

TORTILLA FRANCESA

3

FRUTA DE TEMPORADA

26

655 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 22

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y MAIZ

CREMA DE VERDURAS

12

POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA PANADERA

12

FRUTA DE TEMPORADA

27

557 Kcal. P.: 33 HC.: 52 L.: 22

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES

6

MARMITAKO DE SALMÓN

4,12

FILETE DE CABEZADA EN SALSA CON VERDURITAS

28

FRUTA DE TEMPORADA

430 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 8

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y ACEITUNA

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERA
Y MEDIO HUEVO DURO 3

SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO 12

29

FRUTA DE TEMPORADA

414 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

LENTEJAS ESTOFADAS A LA RIOJANA 12

FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA

4

30

LACTEO 7

364 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ

CANELONES EN SALSA AURORA

1,3,7

PECHUGA DE POLLO EN SALSA

FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

COCIDO

12

BACALAILLA AL HORNO A LA BILBAINA

4

FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ

CREMA DE GUISANTES Y CALABACIN

12

LOMO FRESCO BRASEADO AL HORNO CON
VERDURITAS

FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE Y BROTES

6

ESTOFADO DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS

12

PALOMETA EN SALSA

4

FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ

ALUBIAS ECOLÓGICAS A LA ASTURIANA

12

TORTILLA DE CALABACIN

3

LACTEO 7

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIERCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)