

APANID (comidas)

Agosto 2026

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
\$ 3	3	4		5		6		7	
PAIATAS GUISADAS CON VERDURAS		CODITOS CON TOMATE GRATINADOS		JUDIÁS BLANCAS VINAGRETA		SALMOREJO CORDOBESES		POTAJE DE GARBANZOS MEDITERRANEO	
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA		TRASERO DE POLLO AL ASADO		FILETE DE MERLUZA AL AJILLO		PAELLA MIXTA		MEDALLON DE SALMON Y CALABAZA CON SALSA DE TOMATE NATURAL	
CON ENCEBOLLADO		CON PAIATAS FRITAS		CON ZANAHORIA SALTEADA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA					
813 Kcal P: 29 HC: 79 L: 40		950 Kcal P: 49 HC: 89 L: 41		627 Kcal P: 37 HC: 63 L: 22		1.006 Kcal P: 35 HC: 151 L: 26		714 Kcal P: 38 HC: 68 L: 28	
\$ 4	10	11		12		13		14	
LENTEJAS ESTOFADAS		ARROZ TRES DELICIAS		ENSALADA DE JUDIÁS VERDES CON TOMATE		MACARRONES A LA NAPOLITANA		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	
ABADEJO AL HORNO		AGUIJA DE CERDO ASADA EN SALSA DE VINO BLANCO		HUEVOS FRITOS CON PAIATAS		ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA		FILETE DE MERLUZA AL HORNO	
CON MAÍZ Y ZANAHORIA		CON CALABACIN SALTEADO		HELADO TARRINA		CON PAIATA AL AJILLO		CON PAIATA PANADERA	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA	
687 Kcal P: 47 HC: 78 L: 15		929 Kcal P: 41 HC: 97 L: 38		616 Kcal P: 26 HC: 59 L: 28		977 Kcal P: 41 HC: 112 L: 36		712 Kcal P: 37 HC: 79 L: 23	
\$ 5	17	18		19		20		21	
POTAJE DE ALUBIAS CON ESPINACAS		ENSALADA DE PAIATA, HUEVO, ATÚN Y ACEITUNAS		LENTEJAS ESTOFADAS		GAZPACHO		ENSALADA DE PASTA CON SALSA ROSA	
LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA		VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA		JAMONCITOS DE POLLO ASADOS		SALCHICHAS AL VINO		ABADEJO AL HORNO	
CON PAIATA ASADA		CON LECHUGA CON ZANAHORIAS Y ACEITUNAS		CON PAIATA DADO		CON PURÉ DE PAIATA		CON TOMATE ASADO	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA	
845 Kcal P: 46 HC: 78 L: 33		636 Kcal P: 33 HC: 70 L: 22		945 Kcal P: 66 HC: 72 L: 42		1.194 Kcal P: 40 HC: 98 L: 68		894 Kcal P: 41 HC: 85 L: 41	
\$ 1	24	25		26		27		28	
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS		ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS		MENESTRA A LA GALLEGA		GAZPACHO		PAIATAS A LO POBRE	
SALCHICHAS DE CERDO ASADAS		JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO		FILETE DE CAELLA AL VINO BLANCO		HUEVOS FRITOS CON PAIATAS		TRASERO DE POLLO AL HORNO	
CON PURÉ DE PAIATA		CON PIMIENTOS ASADOS		CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)		FRUTA DE TEMPORADA		CON SALTEADO DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		HELADO TARRINA				HELADO TARRINA	
1.188 Kcal P: 50 HC: 102 L: 58		963 Kcal P: 57 HC: 86 L: 41		705 Kcal P: 40 HC: 72 L: 24		674 Kcal P: 24 HC: 72 L: 30		812 Kcal P: 49 HC: 63 L: 37	
\$ 2	31								
CREMA DE CALABAZA A LA NARANJA									
ALBONDIGAS DE POLLO CON SALSA DE CEBOLLA									
CON VERDURITAS SALTEADAS									
FRUTA DE TEMPORADA									
682 Kcal P: 33 HC: 76 L: 23									

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº CAT007289

Firma:

CENIRO 622500 APANID 1 + 1 PV 25 BASAL

-Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.
-Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis.
-Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto.
especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Dr. Andrés García

Dr. García

282892507