medirest Social

APANID (comidas)

Julio 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
S 3			1	2	3
			JUDÍAS BLANCAS VINAGRETA FILETE DE MERLUZA AL AJILLO CON ZANAHORIA SALTEADA HELADO TARRINA	SALMOREJO CORDOBES PAELLA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS MEDITERRANEO MEDALLON DE SALMON Y CALABAZA CON SALSA DE TOMATE NATURAL HELADO TARRINA
			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
S 4	6	7	8	9	10
	LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO CON MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS AGUJA DE CERDO ASADA EN SALSA DE VINO BLANCO CON CALABACIN SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE JUDIAS VERDES CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON PATATAS HELADO TARRINA	MACARRONES A LA NAPOLITANA ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA CON PATATA AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA 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
S 5	13	14	15	16	17
	POTAJE DE ALUBIAS CON ESPINACAS LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATA, HUEVO, ATUN Y ACEITUNAS VENTRESCA DE MERLUZA A LA GALLEGA CON LECHUGA CON ZANAHORIAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATA DADO HELADO TARRINA	GAZPACHO SALCHICHAS AL VINO CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA CON SALSA ROSA ABADEJO AL HORNO CON TOMATE ASADO HELADO TARRINA
	845 Kcal P: 46 HC: 78 L: 33	636 Kcal P: 33 HC: 70 L: 22	965 Kcal P: 66 HC: 72 L: 42	1.194 Kcal P: 40 HC: 98 L: 68	894 Kcal P: 41 HC: 85 L: 41
S 1	20	21	22	23	24
	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE CERDO ASADAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA CON ACEITUNAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	MENESTRA A LA GALLEGA FILETE DE CAELLA AL VINO BLANCO CON ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE) HELADO TARRINA	GAZPACHO HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS A LO POBRE TRASERO DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS 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
S 2	27	28	29	30	31
	CREMA DE CALABAZA A LA NARANJA ALBONDIGAS DE POLLO CON SALSA DE CEBOLLA CON VERDURITAS SALTEADAS FRUTA DE TEMPORADA	GAZPACHO ANDALUZ CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATAS, CEBOLLA, TOMATE Y MAYONESA ABADEJO AL HORNO CON PIMIENTOS TORRADOS HELADO TARRINA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATA DADO FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE CAELLA HORNO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON PURÉ DE ZANAHORIA HELADO TARRINA
	682 Kcal P: 33 HC: 76 L: 23	857 Kcal P: 35 HC: 93 L: 36	651 Kcal P: 37 HC: 65 L: 25	964 Kcal P: 66 HC: 76 L: 39	789 Kcal P: 42 HC: 97 L: 24

XISCA REBASSA PERELLÓ
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista – Nutricionista
Colegiada Nº CAT001289

Firma:

-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. En caso de requerir un menú 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 Garcí
N Col:
22289250 7

CENTRO 622500 APANID 1+1 PV 26 BASAL