

## Menú Basal



# MENÚ BASAL

|                       | LUNES                                                                                              | MARTES                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                    | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| S1                    | Ensalada campesina<br><br>Espaguetis con atún<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada            | Ensalada toscana<br><br>Cocido completo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                          | Ensalada queso fresco<br><br>Arroz con verduras<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                    | Ensalada arcoíris<br><br>Estofado de ternera a la jardinera<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada     | Crema de calabacín<br><br>Asado de pescado con tomate y lechuga<br><br>Pan integral<br>Yogur             |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 667 (33%)<br>HC: 78 g (47%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 12 g          | Kcal: 689 (34%)<br>HC: 88,6 g (52%)<br>Prot: 32,7 g(19%)<br>Grasa: 21,1 g (28 %)<br>Fibra: 15 g            | Kcal: 625 (31%)<br>HC: 78 g (50%)<br>Prot: 32 g (20,5%)<br>Grasa: 22 g (31,5%)<br>Fibra: 11 g                | Kcal: 642 (32%)<br>HC: 75 g (49%)<br>Prot: 27 g (18%)<br>Grasa: 23 g (33%)<br>Fibra: 11 g                 | Kcal: 651 (33%)<br>HC: 70 g (44%)<br>Prot: 37 g (23%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 13 g                |
| S2                    | Ensalada de caballa<br><br>Lentejas con arroz integral<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada   | Ensalada de colores<br><br>Macarrones boloñesa<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                   | Ensalada tropical<br><br>Guiso de aletría con merluza y verduras<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada   | Ensalada de garbanzos<br><br>Asado de pollo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                     | Ensalada de tomate y pepino<br><br>Guiso de magra con judías verdes<br><br>Pan integral<br>Yogur         |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 645 (32%)<br>HC: 79 g (51%)<br>Prot: 26 g(17%)<br>Grasa: 23 g (32%)<br>Fibra: 13 g           | Kcal: 627 (32%)<br>HC: 82 g (53%)<br>Prot: 26 g (17%)<br>Grasa: 23 g (25%)<br>Fibra: 10 g                  | Kcal: 670 (33,5%)<br>HC: 81,5 g (50%)<br>Prot: 31,7 g(19,5%)<br>Grasa: 22,1 g(30,5%)<br>Fibra:13,5 g         | Kcal: 633 (32%)<br>HC: 78 g (49%)<br>Prot: 32 g (20%)<br>Grasa: 22 g (31%)<br>Fibra: 12 g                 | Kcal: 679 (34%)<br>HC: 80,8g (49%)<br>Prot : 34,6 g (20,9%)<br>Grasa : 22 g (30%)<br>Fibra : 16,5 g      |
| S3                    | Ensalada campesina<br><br>Macarrones con atún<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada            | Ensalada arcoíris<br><br>Sopa de garbanzos y albóndigas de carne<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza<br><br>Asado de merluza con lechuga y tomate<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada     | Ensalada de caballa<br><br>Fabada<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                               | Ensalada de campestre<br><br>Arroz a la cubana con huevo<br><br>Pan integral<br>Yogur                    |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 667 (33%)<br>HC: 78 g (47%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 12 g          | Kcal: 652 (32%)<br>HC: 72 g (44%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 24 g (33%)<br>Fibra: 11 g                  | Kcal: 665 (33%)<br>HC: 77 g (49%)<br>Prot : 31g (19%)<br>Grasas : 22 g (32%)<br>Fibra : 18g                  | Kcal: 685 (34,2%)<br>HC: 82,9 g (49,6%)<br>Prot: 35,2 g (21,1%)<br>Grasa: 21,8 g (29,3%)<br>Fibra: 17,1 g | Kcal: 660 (32,4%)<br>HC: 80,8 g (49,8%)<br>Prot: 32,2 g (19,9%)<br>Grasa: 21,8 g (30,2%)<br>Fibra: 9,1 g |
| S4                    | Ensalada toscana<br><br>Lentejas con chorizo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada             | Ensalada de tomate y pepino<br><br>Arroz con magra<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada               | Ensalada tropical<br><br>Potaje de garbanzos albóndigas de merluza<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada | Ensalada de colores<br><br>Macarrones con huevo y queso<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada         | Ensalada de brócoli<br><br>Guiso de pavo con Champiñones<br><br>Pan integral<br>yogur                    |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 665 (33%)<br>HC: 79 g (48%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 16 g          | Kcal : 631 (35%)<br>HC : 81 g (48%)<br>Prot : 23 g (21%)<br>Grasa : 31 g (23%)<br>Fibra : 11 g             | Kcal: 627 (34%)<br>HC: 80 g (48%)<br>Prot: 23 g (20%)<br>Grasa: 20 g (32%)<br>Fibra: 18 g                    | Kcal: 656 (33%)<br>HC: 78 g (49%)<br>Prot: 32 g (20%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 13 g                 | Kcal: 626 (31%)<br>HC: 78 g (50%)<br>Prot: 28 g (19%)<br>Grasa: 19 g (27%)<br>Fibra: 14 g                |
| S5                    | Ensalada queso fresco<br><br>Arroz con merluza y marisco<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada | Ensalada de caballa<br><br>Fabada<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                                | Ensalada de pasta<br><br>Asado de pollo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                            | Ensalada César<br><br>Olla gitana<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                               | Crema de verduras<br><br>Hamburguesa con lechuga y tomate<br><br>Pan integral<br>Yogur                   |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 664 (35%)<br>HC : 81 (48%)<br>Prot : 29 g (18%)<br>Grasa : 23 g (33%)<br>Fibra: 9 g          | Kcal: 685 (34,2%)<br>HC: 82,9 g (49,6%)<br>Prot: 35,2 g (21,1%)<br>Grasa: 21,8 g (29,3%)<br>Fibra: 17,1 g  | Kcal: 620 (31%)<br>HC: 84 g (51%)<br>Prot : 21 g (17%)<br>Grasa : 18 g (23%)<br>Fibra : 14 g                 | Kcal: 620 (35%)<br>HC : 84 g (51%)<br>Prot : 21 g (17%)<br>Grasa : 18 g (23%)<br>Fibra: 17 g              | Kcal: 668 (34%)<br>HC: 67 g (48%)<br>Prot: 35 g(19%)<br>Grasa: 21 g(33%)<br>Fibra:8,5 g                  |
| S6                    | Ensalada toscana<br><br>Lentejas con chorizo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada             | Ensalada arcoíris<br><br>Espaguetis carbonara<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada                    | Ensalada de caballa<br><br>Potaje de garbanzos con acelgas y huevo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada | Ensalada de tomate y pepino<br><br>Arroz con pollo<br><br>Pan integral<br>Fruta de temporada              | Ensalada campestre<br><br>Guiso pescado y verduras<br><br>Pan integral<br>Yogur                          |
| VALORES NUTRICIONALES | Kcal: 665 (33%)<br>HC: 79 g (48%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 22 g (30%)<br>Fibra: 16 g          | Kcal: 664 (33,2%)<br>HC: 80,5 g (49,5%)<br>Prot : 32 g (19,7%)<br>Grasa : 22,2 g (30,8%)<br>Fibra : 10,2 g | Kcal: 665 (33%)<br>HC: 77 g (49%)<br>Prot. : 31g (19%)<br>Grasas : 22 g (32%)<br>Fibra : 18g                 | Kcal: 675 (33%)<br>HC: 79 g (47%)<br>Prot: 32 g (19%)<br>Grasa: 22 g (29%)<br>Fibra: 9 g                  | Kcal: 627 (31%)<br>HC: 69 g (44%)<br>Prot: 32 g (20%)<br>Grasa: 22 g (32%)<br>Fibra: 12 g                |

# Recomendaciones desayuno, merienda y cena

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