

## TIPO 2 BASAL SEPTIEMBRE

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			<p>1 2 3 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Macarrones integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>694,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:28,4g - HC:75,3g AGS:7,5g - Azúcares:11,3g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino Cocido completo Fruta fresca</p> <p>657,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:27,8g - HC:69,8g AGS:6,7g - Azúcares:12,8g - Sal:1,2g</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y soja Espaguetis boloñesa Fruta fresca</p> <p>613,6Kcal - Prot:18,3g - Lip:22,0g - HC:81,7g AGS:4,7g - Azúcares:12,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>569,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:20,2g - HC:73,5g AGS:3,1g - Azúcares:13,0g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Lentejas con chorizo Fruta fresca</p> <p>709,9Kcal - Prot:26,2g - Lip:29,7g - HC:78,2g AGS:8,3g - Azúcares:12,1g - Sal:2,4g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y espárragos Arroz con pollo y verduras Fruta fresca</p> <p>583,0Kcal - Prot:21,8g - Lip:18,3g - HC:79,2g AGS:3,7g - Azúcares:11,5g - Sal:1,4g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maiz Asado de merluza con patatas a la salsa verde Yogur natural</p> <p>504,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:19,3g - HC:48,6g AGS:4,6g - Azúcares:9,7g - Sal:1,9g</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>1 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos Lentejas con costillejas Fruta fresca</p> <p>633,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:74,2g AGS:4,4g - Azúcares:11,5g - Sal:1,6g</p>	<p>1 4 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Macarrones integrales con salmón Fruta fresca</p> <p>548,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:20,9g - HC:63,9g AGS:2,9g - Azúcares:11,0g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Olla gitana Fruta fresca</p> <p>582,4Kcal - Prot:19,1g - Lip:15,7g - HC:82,0g AGS:2,2g - Azúcares:13,2g - Sal:1,8g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas Sopa de pescado con arroz Yogur natural</p> <p>561,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:22,0g - HC:64,4g AGS:5,7g - Azúcares:9,4g - Sal:2,1g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>568,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,8g AGS:8,8g - Azúcares:13,8g - Sal:1,4g</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>3 14</p> <p>Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate, maiz Fruta fresca</p> <p>643,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:30,3g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Habichuelas estofadas con chorizo Fruta fresca</p> <p>651,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:26,2g - HC:69,8g AGS:6,5g - Azúcares:12,3g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, col lombarda, zanahoria, manzana, cebolla y maiz) Arroz con magra y garbanzos Fruta fresca</p> <p>668,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:13,8g - HC:104,4g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino Espaguetis ECO boloñesa Fruta fresca</p> <p>602,0Kcal - Prot:19,8g - Lip:23,7g - HC:72,9g AGS:6,0g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>617,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:18,8g - HC:80,5g AGS:4,3g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g</p>

### Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO