

Bellvitge Verano 2023 Semana 1

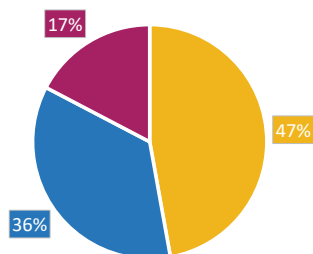
Menú SIN CERDO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Empedrado de garbanzos	Crema de melón	Espirales napolitana	Espinacas con pasas	Menestra de verduras rehogada	Ensaladilla rusa	Gazpacho andaluz
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza a la riojana	Filete de pollo a la plancha	Jamoncitos de pollo asados	Albondigas de merluza y calamar encebolladas	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Contramuslo de pollo plancha	Rotí de pavo con salsa de champiñones
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Patatas panadera	Salsa de tomate	Menestra de verduras	Arroz pilaf		Tomate al horno	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Vasito helado sabores	Manzana asada	Fruta temporada	Vasito helado sabores	Fruta temporada	Natillas caseras (sin galleta)	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Brócoli rehogado	Crema de espárragos	Judías verdes rehogadas con patatas	Ensalada de tomate y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Crema de calabaza
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de patata con cebolla	Hamburguesa de ave	Empanadillas de atún	Tortilla francesa casera	Croquetas de pollo	Merluza con tomate	Pan con tomate y fiambre de pavo
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada		Berenjena y cebolla al horno	Ensalada		
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
Kcal	1361	1176	1412	1476	1463	1340	1317
HC (g)	158	120	181	155	201	137	172
L (g)	56	50	48	69	50	62	41
P (g)	56	60	61	59	55	59	63

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1364
Carbohidratos (g)	161
Lípidos (g)	54
Proteínas (g)	59



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 2

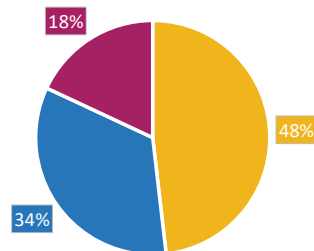
Menú SIN CERDO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de verduras	Panaché de verduras	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo (sin jamón)	Menestra de verduras rehogada	Ensalada campera	Crema de melón
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza a la marinera	Albóndigas de ave a la jardinera	Pollo asado con salsa de ciruelas	Fideuá	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Filete de pollo al limón y romero	Canelones de espinacas gratinados
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Arroz pilaf						
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporalada	Vasito helado sabores	Manzana asada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Fruta temporalada	Natillas caseras (sin galleta)	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa de ave	Crema de calabaza	Sopa de pasta	Espinacas rehogadas	Crema de verduras	Guisantes salteados	Crema de zanahoria
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de calabacín casera	Nuggets de pollo	Sardina filete empanado	Fiambre de pavo a la plancha	Tortilla de patata con cebolla	Croquetas de bacalao	Pizza de atún
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Judías verdes rehogadas guarnición	Ensalada de tomate	Cebolla caramelizada	Patatas panadera	Queso fresco	Pisto	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Vasito helado sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
Kcal	1248	1262	1516	1185	1356	1253	1514
HC (g)	159	131	165	166	173	141	194
L (g)	44	58	57	31	53	50	59
P (g)	57	58	87	62	46	63	50

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1333
Carbohidratos (g)	161
Lípidos (g)	50
Proteínas (g)	60



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 3

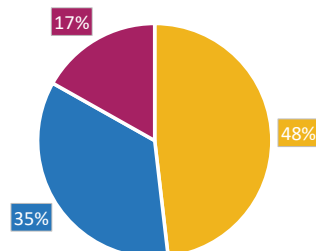
Menú SIN CERDO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Judías verdes provenzal	Ensalada de la huerta	Ensalada de pasta	Gazpacho andaluz	Guisantes rehogados con zanahoria	Coliflor gratinada	Arroz caldoso con verduras
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Ragout de ave con salsa de piña	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Jamonicos de pollo a la jardinera	Paella	Hamburguesa de ternera a la plancha	Albóndigas de salmón en salsa suave	Jamonicos de pollo a la naranja
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
					Pisto	Salsa de tomate	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Vasito helado sabores	Manzana asada	Fruta temporada	Surtido de vasitos de helados	Fruta temporada	Natillas caseras (sin galleta)	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa de pescado con arroz	Crema de calabacín	Sopa de estrellas	Brócoli con zanahoria	Sopa de la abuela	Menestra de verduras rehogada	Crema de zanahoria
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Empanadillas de atún	Croquetas de pollo	Merluza con tomate	Tortilla francesa casera	Varitas de merluza	Tortilla de patata con cebolla	Pan con tomate y queso de Mahón
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Berenjena asada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Guisantes salteados	Patatas panadera	Arroz pilaf	Calabacín parrilla	Ensalada de lechuga
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Fruta temporada	Yogur sabores	Yogur sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	Pan baguette	
Kcal	1340	1487	1325	1220	1269	1470	1467
HC (g)	160	196	162	172	161	145	162
L (g)	53	55	43	40	45	76	62
P (g)	58	55	74	46	59	49	64

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1368
Carbohidratos (g)	165
Lípidos (g)	53
Proteínas (g)	58



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 4

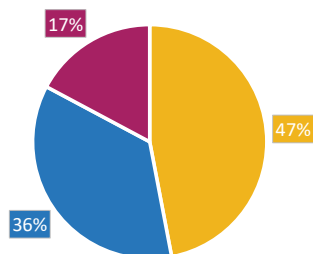
Menú SIN CERDO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Ensalada de la huerta	Macarrones napolitana	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo (sin jamón)	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con verduras	Gaspacho andaluz
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Merluza en salsa verde	Hamburguesa de ave	Fideuá	Redondo de pavo a la catalana	Salchichas de ave	Canelones de atún gratinados
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Guisantes	Cebolla pochada	Salsa ali oli		Salsa de tomate	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta temporada	Vasito helado sabores	Manzana asada	Fruta temporada	Vasito helado sabores	Fruta temporada	Natillas caseras (sin galleta)
	Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado
C E N A	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa minestrone	Crema de puerros	Guisantes salteados	Judías verdes rehogadas con patatas	Crema de calabacín	Brócoli rehogado	Sopa de pasta
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Huevos aurora	Nuggets de pollo	Porción de bacalao empanado	Tortilla francesa casera	Colitas de rape a la marinera	Croquetas de pollo	Sandwich Vegetal Con Pavo Cocido
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Ensalada de lechuga	Patatas caliú	Calabacín asado		Sanfaina	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta temporada	Fruta temporada	Flan de vainilla	Fruta temporada	Fruta temporada	Yogur sabores	Fruta temporada
	Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado
Kcal	1150	1264	1216	1310	1203	1375	1221
HC (g)	164	154	151	142	117	140	148
L (g)	33	48	38	62	49	69	45
P (g)	51	51	66	47	67	48	42

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1248
Carbohidratos (g)	145
Lípidos (g)	49
Proteínas (g)	53



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo*