1ª Semana	Menú Fundació ASPACE Primavera-Verano 2022	Basal

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Ensalada de judías blancas (225-250gr)	Ensalada Tricolor (250-300gr)	Arroz al curry (250-300gr)	Patata con coliflor (250-300gr)	Empedrado de garbanzos (225-250gr)	Ensalada de arroz (250-300gr)	Lasaña vegetal (200-250gr)
	Segundo	Palometa al horno con salsa donostiarra(150-170gr)	Magra horno (110-130gr)	Pollo a la plancha al perfume de limón (200-220gr)	Salmón al horno con verduritas al horno (200 220gr)	Jamoncitos pollo a la mostaza (200-250gr)	Magra horno (110-130gr)	Merluza horno (110-130)
	Guarnición		calabacín al horno (70-100gr)	Zanahoria baby (70-100gr)	0	Calabaza dado (70-100gr)	Verduritas al horno (70-110gr)	Champiñones (70-100gr)
	Postre	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Helado (70-150gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)
CENA	Primero	Crema de espárragos (250-300gr)	Judía verde con patatas (250-300gr)	Sopa de pistones (250-300gr)	Gazpacho (250-300gr)	Crema de puerros (250-300gr)	Ensalada griega sin lechuga (140-160gr)	Panaché de verduras (250-300gr)
	Segundo	Croquetas de pollo (110-130gr)	Tortilla a la francesa (110-130gr)	Empanada de atún al horno (140-160gr)	Tortilla de patatas (170-190gr)	Salchichas al horno (110-130gr)	San Jacobo (110-130gr)	Frankfurt al horno (110-130gr)
	Guarnición	Zanahoria rallada con maíz (40-90gr)	Ensalada de lechuga y maíz (40-90gr)	Tomate horno (70-100gr)	Berenjena horno (70-100gr)	Tomate laminado (40-90gr)	Calabacin horno (70-100gr)	Patatas fritas (70-100gr)
	Postre	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta asada (70-100gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
2342	82	98	262	2221	94	76	285	2332	124	85	258	2145	93	64	277	2177	81	90	243	2479	84	100	299	2307	78	115	228

Valoración semanal

ENERGIA	2286,39		PROTEÍNAS	90,76	15,88%
LÍPIDOS	89,59	35,27%	HC	264,6137	46,29%

Recomendaciones de mejora
Fomentar el consumo de legumbres. Reducir la oferta de precocinados.

2ª Semana	Menú Fundació ASPACE Primavera-Verano 2022	Basal

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Macarrones boloñesa (250-300)	Ensalada de garbanzos (225-250gr)	Ensalada de arroz (250-300gr)	Ensalada alemana (250-300gr)	Ensalada de judía blanca (225-250gr)	Fideos a la marinera (250-300gr)	Paella valenciana (250-300gr)
	Segundo	Pollo al horno (200-220)	Limanda al horno en salsa verde (200-220gr)	Lomo adobado (110-130gr)	Pechuga de pavo a la catalana (200-250gr)	Hamburguesa de ternera (110-130gr)	Magra en salsa con verduritas(200-250gr)	Jamoncitos de pollo (200-220gr)
	Guarnición	Pimiento horno (70-100gr)	0	Salteado de verduras (70-100gr)	0	Ensalada de tomate y lechuga (40-90gr)		Champiñones (70-100gr)
	Postre	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Natilla (110-150gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)
CENA	Primero	Crema de zanahoria (250-300gr)	Gazpacho (250-300gr)	Judía verde con patata 250-300gr)	Menestra de verdura (225-250gr)	Sopa de verdura (250-300gr)	Panaché de verdura (250-300gr)	Brócoli con patata (250-300gr)
	Segundo	Tortilla calabacín (170-190gr)	Hamburguesa de pollo a la plancha (110-130gr)	Merluza al horno (110-130gr)	Tortilla de patata (170-190gr)	Empanadillas de atún (110-130gr)	Tortilla francesa (110-130gr)	Salmón horno (110-130gr)
	Guarnición	Tomate laminado (40-90gr)	Dados de calabaza (70-100gr)	Berenjena al horno (70-100gr)	Dados de calabacín (70-100gr)	Ensalada de zanahoria y tomate (40-90gr)	Patata horno (70-100gr)	Tomate horno (70-100gr)
	Postre	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
2308	78	100	258	2327	100	98	242	2297	138	70	266	2257	130	112	181	2410	81	93	299	2134	91	72	267	2302	145	81	238

Valoración semanal

ENERGIA	2290,87		PROTEÍNAS	108,96	19,03%
LÍPIDOS	89,34	35,10%	HC	250,2282	43,69%

Recomendaciones de mejora

Fomentar el consumo de legumbres y ensaladas como guarnición. Evitar repetición de ingredientes entre el primero y la guarnición.

3ª Semana	Menú Fundació ASPACE Primavera-Verano 2022	Basal

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Ensalada de garbanzos (225-250gr)	Coditos carbonara (250-300gr)	Ensaladilla rusa (225-250gr)	Empedrado de judía blanca (225-250gr)	Ensalada de pollo (140-160gr)	Arroz con tomate (250-300gr)	Fideuà (250-300gr)
	Segundo	Huevos cocidos (110-130gr)	Butifarra a la plancha (110-130gr)	Pollo al horno (200-220gr)	Magra al horno con salsa de champiñones (200-220gr)	Jamoncito de pollo horno (200-220gr)	Albondigas (200-250gr)	Merluza al horno con salsa vizcaína (200-220gr)
	Guarnición	Sanfaina (70-100gr)	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (40-90gr)	Ensalada de tomate y pepino (40-90gr)	0	verduritas salteadas (70-100gr)	a la jardinera	0
	Postre	Fruta variada fresca (150-200gr)	Piña almíbar (100-150gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Helado (70-150gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)
CENA	Primero	Gazpacho (250-300gr)	Menestra con jamón (220-250gr)	Vichyssoise (250-300gr)	Judia verde con patata (250-300gr)	Crema fría de calabacín (250-300gr)	Sopa de pasta (250-300gr)	Crema de calabaza (250-300gr)
	Segundo	Pechuga de ave al horno (110-130gr)	Tortilla de calabacín (170-190gr)	Limanda horno (110-130gr)	Tortilla a la francesa (110-130gr)	Salmón al horno (110-130gr)	Empanada de atun (140-160gr)	Nuggets de pollo (110-130gr)
	Guarnición	Cebolla braseada (70-100gr)	Tomate al horno (70-100gr)	Berenjena horno (70-100gr)	Calabacín asado (70-100gr)	Ensalada de lechuga y maíz (40-90gr)	Berenjena horno (70-100gr)	Tomate al horno (70-100gr)
	Postre	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Pera al horno con canela (100-150gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50gr)	Panecillo (50g)

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
2171	93	92	226	2317	100	120	197	2094	101	90	217	2199	122	87	216	2106	79	64	292	2401	114	99	251	2468	110	98	273

Valoración semanal

ENERGIA	2250,93		PROTEÍNAS	102,73	18,25%
LÍPIDOS	92,98	37,17%	HC	238,888	42,45%

Recomendaciones de mejora

Fomentar el consumo de legumbres y ensaladas como guarnición.

4ª Semana	Menú Fundació ASPACE Primavera-Verano 2022	Basal

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Judía verde con patata (250-300gr)	Ensalada de garbanzos (225-250gr)	Macarrones siciliana (250-300gr)	Ensalada de arroz (250-300gr)	Ensalada de lentejas (250-300gr)	Patatas estofadas (250-300gr)	Canelones de verduras (250-300gr)
	Segundo	Estofado de ternera (200-250gr)	Palometa al horno en salsa marinera (200-220gr)	Pollo al horno (200-220gr)	Salmón al horno (110-130gr)	Hamburguesa ternera plancha (110-130gr)	Pollo al limón (200-220gr)	Butifarra (110-130gr)
	Guarnición	Verduras salteadas (70-100gr)	0	Dados de calabaza (70-100gr)	Champiñones (70-100gr)	Berenjena horno (70-100gr)	Pimiento horno (70-100gr)	Ensalada de lechuga y pepino (40-90gr)
	Postre	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Flan (100-120gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)
CENA	Primero	Crema parmentier (250-300gr)	Sopa de pescado (250-300gr)	Brócoli con patata (250-300gr)	Vichyssoise (250-300gr)	Panache de verduras (250-300gr)	Sopa de pasta (250-300gr)	Crema de verduras (250 300gr)
	Segundo	Tortilla francesa (110-130gr)	San jacobo (110-130gr)	Tortilla de calabacín (170-190gr)	Lomo adobado al horno (110-130gr)	Empanadillas de atún (110-130gr)	Tortilla de patatas (170-190gr)	Merluza al horno en salsa vasca (200-220gr)
	Guarnición	Tomate aliñado (40-90gr)	Calabacín asado (70-100gr)	Ensalada de lechuga y maíz (40-90gr)	Judías verdes salteadas (70-100gr)	Tomate horno (70-100gr)	Zanahoria baby (70-100gr)	0
	Postre	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Yogur natural o de sabor (125gr)	Fruta variada fresca (150-200gr)
	Pan	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)	Panecillo (50g)

Valoración total del día (comida y cena)

Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC
2102	75	77	282	2218	93	74	273	2237	117	80	253	2154	94	62	295	2343	102	97	246	2463	135	105	230	2406	104	129	200

Valoración semanal

ENERGIA	2274,55		PROTEÍNAS	102,85	18,09%
LÍPIDOS	89,03	35,23%	HC	254,1399	44,69%

Recomendaciones de mejora

Fomentar el consumo de legumbres y ensaladas como guarnición.