

Bellvitge Verano 2023 Semana 1

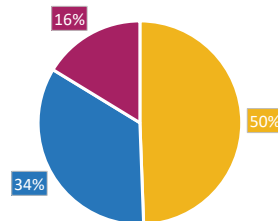
Menú BASAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D Y	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
	Pan de molde	Cereales	Pan de molde	Cereales	Pan de molde	Magdalena redonda	Donut Zuds
	Jamon york	Leche semidesnatada	Jamon york	Leche semidesnatada	Jamon york	Zumo de naranja	Zumo de naranja
	Queso Edam	Cola Cao Porcion 18 g	Queso Edam	Cola Cao Porcion 18 g	Queso Edam		
	Zumo de naranja	Zumo de naranja	Zumo de naranja	Zumo de naranja	Zumo de naranja		
C O M I D A	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	Salchichas al horno	Jamonicos 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	
M R	Merienda 4	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
	Yogur sabores	Fruta temporada Compota de manzana	Leche semidesnatada Magdalena redonda	Fruta temporada Compota de manzana	Leche semidesnatada Galletas dietéticas PQ 4 uds		Fruta temporada Compota de manzana
C E N A	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Brócoli rehogado	Sopa minestrone	Judías verdes rehogadas con patatas	Ensalada de tomate y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de fideos	Acelgas rehogadas con patatas
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de patata con cebolla	Hamburguesa en salsa	Empanadillas de atún	Tortilla francesa casera	Croquetas de pollo	Merluza con tomate	Pan con tomate y embutido
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Ensalada de lechuga y tomate	Cebolla pochada		Berenjena y cebolla al horno	Ensalada		
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina de fresa	Yogur sabores	Yogur sabores	Gelatina de fresa	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	1717	1852	1908	1903	1887	1539	1707
HC (g)	212	203	238	242	252	167	222
L (g)	64	82	67	71	63	69	58
P (g)	71	68	85	70	78	62	72

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1788
Carbohidratos (g)	219
Lípidos (g)	68
Proteínas (g)	72



NOTAS* Todos los caldos son elaborados en el centro con productos naturales, carcasa de pollo y verduras frescas.
 * Todas las salsas y los sofritos son elaborados en el centro con productos naturales: cebolla fresca, pimiento fresco, tomate natural en lata, zanahoria fresca...
 * Todos los fumets para elaboración de paella, fideuá y salsa marinera se elaboran en el centro: con marisco congelado y verduras frescas.
 * Las verduras son congeladas excepto el tomate, el pimiento, el calabacín, la berenjena, la cebolla, la patata, el pimiento y la lechuga.
 * Todos los legumbres son naturales y secas. Se cocinan en el centro.
 * La pasta y el arroz es producto seco y se cocina en el centro.
 * Los pescados son congelados.
 * Todo el huevo empleado en las elaboraciones es pasteurizado.
 * El pollo y el pavo son congelados.
 * Las natillas y el arroz con leche se elaboran en el centro.
 * Los alimentos precocinados se cocinan al horno para evitar las grasas, exceptuando las croquetas y similares que son fritas.
 * Cremas elaboradas en el centro con verduras frescas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata...) y/o congeladas (acelgas, espinacas, judía verde...)
 * Se mantiene el listado de menús ajustando las referencias de carne, aves y pescados al valor actual del precio pensión dando cabida tanto a referencias congeladas como frescas según precio mercado.



Bellvitge Verano 2023 Semana 2

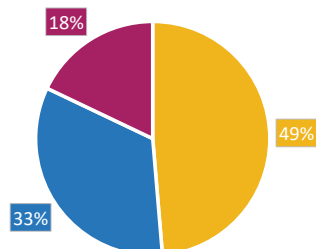
Menú BASAL



	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	Menestra de verduras rehogada	Ensalada campera	Crema de melón
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza a la marinera	Albóndigas a la jardinera	Pollo asado con salsa de ciruelas	Fideuá	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Filete de pollo al limón y romero	Canelones gratinados
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Arroz pilaf						
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Vasito helado sabores	Manzana asada	Fruta temporada	Fruta temporada	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 picadillo	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Espinacas rehogadas	Crema de verduras	Guisantes salteados con jamón york	Crema de zanahoria
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de calabacín casera	San jacobó	Sardina filete empanado	Jamón york a la gallega	Tortilla de patata con cebolla	Croquetas de bacalao	Pizza jamón y queso
	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
Gelatina de fresa	Yogur sabores	Yogur sabores	Gelatina de fresa	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	1222	1244	1514	1276	1356	1265	1620
HC (g)	148	135	165	185	173	140	208
L (g)	47	55	56	34	53	50	57
P (g)	55	56	86	62	46	66	54

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1357
Carbohidratos (g)	165
Lípidos (g)	50
Proteínas (g)	61



NOTAS:

- Todos los caldos son elaborados en el centro con productos naturales, carcasas de pollo y verduras frescas.
- Todas las salsas y los sofritos son elaborados en el centro con productos naturales: cebolla fresca, pimiento fresco, tomate natural en lata, zanahoria fresca...
- Todos los fumets para elaboración de paella, fideuá y salsa marinera se elaboran en el centro: con marisco congelado y verduras frescas
- Las verduras son congeladas excepto el tomate, el pimiento, el calabacín, la berenjena, la cebolla, la patata, el pepino y la lechuga.
- Todas las legumbres son naturales y secas. Se cocinan en el centro.
- La pasta y el arroz es producto seco y se cocina en el centro.
- Los pescados son congelados.
- Todo el huevo empleado en las elaboraciones es pasteurizado.
- El pollo y el pavo son congelados.
- Las natillas y el arroz con leche se elaboran en el centro
- Los alimentos precocinados se cocinan al horno para evitar las grasas, exceptuando las croquetas y similares que son fritas
- Cremas elaboradas en el centro con verduras frescas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata...) y/o congeladas (acelgas, espinacas, judía verde...)
- Se mantiene el pautado de menús ajustando las referencias de carne, aves y pescados al valor actual del precio pensión dando opción tanto a referencias congeladas como frescas según precio mercado.

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence



Bellvitge Verano 2023 Semana 3

Menú BASAL



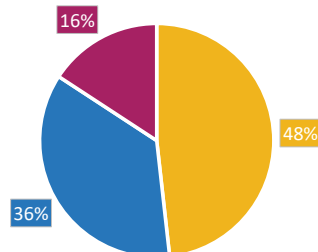
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Judías verdes provenzal	Ensalada de la huerta	Ensalada de pasta	Gazpacho andaluz	Guisantes rehogados con zanahoria	Coliflor gratinada	Arroz caldoso con verduras
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Ragout de ave con salsa de piña	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Magro de cerdo a la jardinera	Paella	Butifarra plancha	Albóndigas de salmón en salsa suave	Jamoncitos 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
Gelatina de fresa	Yogur sabores	Yogur sabores	Gelatina de fresa	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	1314	1487	1323	1194	1439	1470	1467
HC (g)	164	196	162	176	168	145	162
L (g)	50	55	46	37	63	76	62
P (g)	54	55	66	42	54	49	64

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1385
Carbohidratos (g)	168
Lípidos (g)	56
Proteínas (g)	55



NOTAS:

- Todos los caldos son elaborados en el centro con productos naturales, carcasa de pollo y verduras frescas.
- Todas las salsas y los sofritos son elaborados en el centro con productos naturales: cebolla fresca, pimiento fresco, tomate natural en lata, zanahoria fresca...
- Todos los fumets para elaboración de paella, fideuà y salsa marinera se elaboran en el centro: con marisco congelado y verduras frescas
- Las verduras son congeladas excepto el tomate, el pimiento, el calabacín, la berenjena, la cebolla, la patata, el pepino y la lechuga.
- Todas las legumbres son naturales y secas. Se cocinan en el centro.
- La pasta y el arroz es producto seco y se cocina en el centro.
- Los pescados son congelados.
- Todo el huevo empleado en las elaboraciones es pasteurizado.
- El pollo y el pavo son congelados.
- Las natillas y el arroz con leche se elaboran en el centro
- Los alimentos precocinados se cocinan al horno para evitar las grasas, exceptuando las croquetas y similares que son fritas
- Cremas elaboradas en el centro con verduras frescas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata...) y/o congeladas (acelgas, espinacas, judía verde,...)
- Se mantiene el pautado de menús ajustando las referencias de carne, aves y pescados al valor actual del precio pensión

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 4

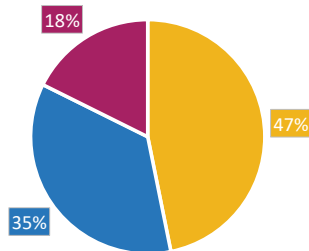
Menú BASAL



	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	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con verduras	Gazpacho 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	Lasaña boloñesa
	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	San jacobó	Porción de bacalao empanado	Tortilla francesa casera	Colitas de rape a la marinera	Croquetas de jamón	Sandwich mixto
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Ensalada de lechuga	Patatas calíu	Calabacín asado		Sanfaina	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Gelatina de fresa	Yogur sabores	Yogur sabores	Gelatina de limón	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
	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	1166	1232	1225	1331	1245	1506	1347
HC (g)	169	160	148	147	118	148	160
L (g)	33	39	40	63	52	79	48
P (g)	51	59	68	48	71	50	49

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1293
Carbohidratos (g)	150
Lípidos (g)	51
Proteínas (g)	57



NOTAS:

- Todos los caldos son elaborados en el centro con productos naturales, carcasa de pollo y verduras frescas.
- Todas las salsas y los sofritos son elaborados en el centro con productos naturales: cebolla fresca, pimiento fresco, tomate natural en lata, zanahoria fresca...
- Todos los fumets para elaboración de paella, fideuá y salsa marinera se elaboran en el centro: con marisco congelado y verduras frescas
- Las verduras son congeladas excepto el tomate, el pimiento, el calabacín, la berenjena, la cebolla, la patata, el pepino y la lechuga.
- Todas las legumbres son naturales y secas. Se cocinan en el centro.
- La pasta y el arroz es producto seco y se cocina en el centro.
- Los pescados son congelados.
- Todo el huevo empleado en las elaboraciones es pasteurizado.
- El pollo y el pavo son congelados.
- Las natillas y el arroz con leche se elaboran en el centro
- Los alimentos precocinados se cocinan al horno para evitar las grasas, exceptuando las croquetas y similares que son fritas
- Cremas elaboradas en el centro con verduras frescas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata...) y/o congeladas (acelgas, espinacas, judía verde,...)
- Se mantiene el pautado de menús ajustando las referencias de carne, aves y pescados al valor actual del precio pensión dando cabida tanto a referencias congeladas como frescas según precio mercado.

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence

