

MENÚ BASAL – FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
Ensalada especial César Pasta a la boloñesa Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Ensalada especial cous cous Albóndigas a la jardinera con guisantes Manzana	Potaje de alubias Tortilla a la francesa Yogur	Ensalada especial de tomate y queso fresco Patatas guisadas con choco Plátano	Ensalada mixta especial Tilapia en salsa Yogur	Crema de calabacín Roti de pollo con champiñones rehogados Naranja
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	645kcal; 22g P; 34g L; 64g HC	648kcal; 32g P; 21g L; 86g HC
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Espaguetis con tomate y salchichas Cinta de lomo con ensalada mixta Yogur	Arroz con verduras Pescado en salsa o frito con ensalada de queso y pavo Natilla	Potaje de garbanzos Albóndigas de pollo con champiñones salteados Manzana	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de merluza con picadillo de tomate Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Arroz tres delicias Hamburguesa con guisantes salteados Pera	Crema de verduras Pollo asado con ensalada mixta Naranja
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	698kcal; 27g P; 36g L; 70g HC	671kcal; 43g P; 32g L; 52g HC
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Arroz con pollo Gallineta en salsa con ensalada de tomate Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano	Pasta a la napolitana Pollo al limón con ensalada Naranja	Salteado de verduras Pescado en salsa o frito con calabacín rehogado Yogur	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa con guisantes salteados Pera	Patatas guisadas con carne de pollo Tortilla a la francesa con pisto Manzana	Ensaladilla Merluza con tomate y champiñones salteado Naranja
952Kcal; 33g P; 32g L; 130g HC	1070Kcal; 39g P; 45g L; 117g HC.	1149Kcal; 46g P; 60g L; 94g HC	822Kcal; 25g P; 34g L; 103g HC	1059Kcal; 51g P; 43g L; 107g HC	738kcal; 28g P; 36g L; 76g HC	865Kcal; 34g P; 53g L; 87g HC
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Ensalada de pasta Lomo adobado y salteado de zanahorias Yogur	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa o frita con guisantes salteados Naranja	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja	Arroz con tomate Hamburguesa de salmón con guisantes Yogur	Potaje de garbanzos Pollo al horno con patatas panaderas Manzana	Patatas a la marinera Tortilla a la francesa con champiñones rehogados Plátano	Crema de verduras Hamburguesa de pollo con patatas panaderas Yogur
888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	909kcal; 35g P; 47g L; 78g HC	891kcal; 24g P; 49g L; 78g HC
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1	Día 2
Potaje de lentejas Pollo en salsa con ensalada mixta Yogur	Guiso de patatas con pavo Hamburguesa de merluza con judías verdes Pera	Pasta con tomate y queso Cinta de lomo con guisantes salteados Manzana	Crema de verduras Pescado en salsa o frito con ensalada de queso y pavo Yogur	Arroz tres delicias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Potaje de alubias Pollo asado con ensalada mixta Naranja	Crema de verduras Hamburguesa con guisantes salteados Pera
821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	671kcal; 43g P; 32g L; 52g HC	698kcal; 27g P; 36g L; 70g HC

NOTA: Los menús irán acompañados todos los días de pan blanco o integral (al menos 1/día) y agua.

***ACLARACIÓN:** P = PROTEÍNAS; L = LÍPIDOS TOTALES; HC = HIDRATOS DE CARBONO.

(i) El siguiente menú puede contener los siguientes alérgenos: **gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces.** En el caso de que un/a usuario/a sea alérgico/a a alguna de estas sustancias, deberá comunicarlo al Catering Nuevos Horizontes.

Información Técnica Nutricional: Pablo A. López Cáceres – 693 066 889 – pablo@ndsahud.es

*La composición nutricional está calculada para las raciones recomendadas de un adulto. A los niño/as se les servirán en función de su edad, entre el 30-100% de lo especificado.

ASOCIACIÓN NUEVOS HORIZONTES

Ctra. Cuesta de la Cinta, 3 | 21002 – Huelva | Telf. Cocina: 629 513 667 | Telf. Administración: 629 147 617