

Bellvitge Verano 2023 Semana 1

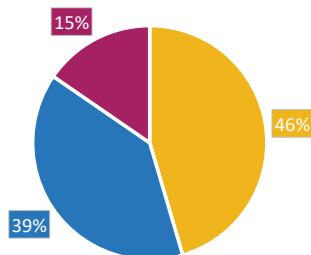
Menú SIN GLUTEN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Empedrado de garbanzos	Crema de melón	Macarrones con tomate s/g	Espinacas con pasas	Menestra de verduras rehogada	Ensaladilla rusa	Gaspacho andaluz s/g
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza a la riojana	Salchichas al horno	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Contramuslo de pollo plancha	Fiambre de pavo a la plancha
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Patatas panadera	Salsa de tomate	Menestra de verduras	Arroz pilaf		Tomate al horno	Champiñones salteados
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Manzana asada	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Brócoli rehogado	Sopa minestrone s/g	Judías verdes con patata y zanahoria	Ensalada de tomate	Crema de calabacín	Sopa de fideos s/g	Acelgas rehogadas con patatas
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de patata con cebolla	Hamburguesa en salsa	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera	Jamón york al vino blanco	Merluza con tomate	Pan s/g con tomate y jamón york
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Ensalada de lechuga y tomate	Cebolla pochada	Salsa ali oli	Berenjena y cebolla al horno	Ensalada		
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
Kcal	1367	1467	1480	1159	1337	1346	1142
HC (g)	161	130	154	136	185	137	150
L (g)	59	83	65	51	39	66	40
P (g)	48	46	65	40	62	51	45

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1328
Carbohidratos (g)	150
Lípidos (g)	58
Proteínas (g)	51



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 2

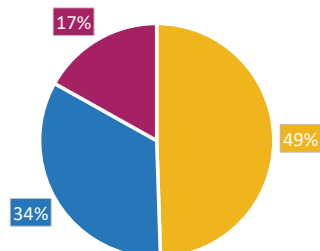
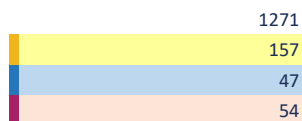
Menú SIN GLUTEN



	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 s/g	Menestra de verduras rehogada	Ensalada campera	Crema de melón
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza caldo corto	Ragout de ave	Pollo asado	Fideuà s/g	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Filete de pollo al limón y romero	Lomo horno
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Arroz pilaf		Calabacín asado				Zanahoria baby
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa de fideos s/g	Crema de calabaza	Sopa de fideos s/g	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	Merluza al horno	Lomos de sardina al horno	Jamón york a la gallega	Tortilla de patata con cebolla	Halibut al horno	Pizza jamón y queso s/g
	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 savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
Kcal	1254	1036	1338	1311	1393	1182	1386
HC (g)	161	124	137	191	179	133	174
L (g)	49	36	55	38	56	41	57
P (g)	43	54	71	53	42	70	42

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)
Carbohidratos (g)
Lípidos (g)
Proteínas (g)



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 3

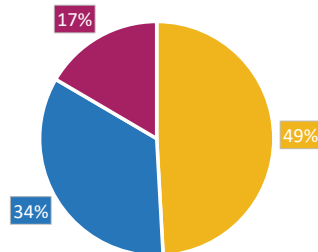
Menú SIN GLUTEN



	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 s/g	Gazpacho andaluz s/g	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	Halibut al horno	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	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Fruta temporada	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa de pescado s/g	Crema de calabacín	Sopa de fideos s/g	Brócoli con zanahoria	Sopa de la abuela s/g	Menestra de verduras rehogada	Crema de calabaza
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Jamón york a la plancha	Filete de pollo al limón y romero	Merluza con tomate	Tortilla francesa casera	Halibut al horno	Tortilla de patata con cebolla	Pan s/g con tomate y jamón york
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Berenjena asada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Guisantes salteados	Patatas panadera	Arroz pilaf	Calabacín parrilla	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de fresa	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
Kcal	1175	1349	1317	1198	1437	1188	1234
HC (g)	133	182	157	175	154	132	162
L (g)	43	43	52	41	66	52	43
P (g)	65	60	55	36	58	47	48

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1271
Carbohidratos (g)	156
Lípidos (g)	49
Proteínas (g)	53



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 4

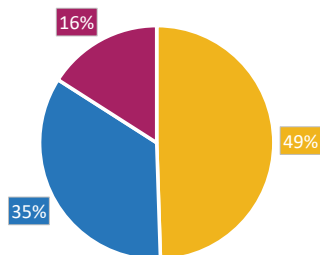
Menú SIN GLUTEN



	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 s/g	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo s/g	Arroz con verduras	Patatas guisadas con verduras	Gaspacho andaluz s/g
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Merluza en salsa verde	Pechuga de pavo al horno	Fideuà s/g	Redondo de pavo a la catalana	Salchichas al horno	Macarrones boloñesa s/g
	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	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
C E N A	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa minestrone s/g	Crema de puerros	Guisantes salteados	Judías verdes rehogadas con patatas	Crema de calabacín	Brócoli rehogado	Sopa de fideos s/g
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Huevos aurora	Cinta de lomo a la plancha	Halibut con ajo y perejil	Tortilla francesa casera	Colitas de rape a la marinera	Jamón york a la plancha	Sandwich mixto s/g
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Ensalada de lechuga	Patatas caliu	Calabacín asado		Sanfaina	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de limón	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
Kcal	1337	1326	1329	1448	1275	1440	1210
HC (g)	196	166	146	173	163	137	179
L (g)	43	47	45	67	42	76	40
P (g)	46	58	87	39	60	54	30

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1338
Carbohidratos (g)	166
Lípidos (g)	51
Proteínas (g)	53



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo