

# Bellvitge Verano 2023 Semana 1

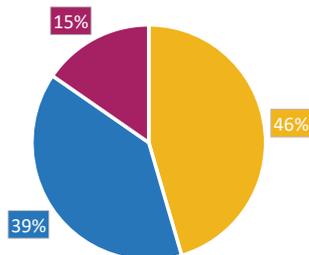
## Menú SIN GLUTEN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	Empedrado de garbanzos	Crema de melón	Macarrones con tomate s/g	Espinacas con pasas	Menestra de verduras rehogada	Ensaladilla rusa	Gaspacho andaluz s/g
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Patatas panadera	Salsa de tomate	Menestra de verduras	Arroz pilaf		Tomate al horno	Champiñones salteados
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Manzana asada	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>CENA</b>	<b>Primero</b> 4	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	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
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Ensalada de lechuga y tomate	Cebolla pochada	Salsa ali oli	Berenjena y cebolla al horno	Ensalada		
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
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	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>Kcal</b>	1367	1467	1480	1159	1337	1346	1142
<b>HC (g)</b>	161	130	154	136	185	137	150
<b>L (g)</b>	59	83	65	51	39	66	40
<b>P (g)</b>	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

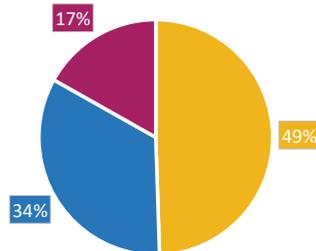
## Menú SIN GLUTEN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	Crema de verduras	Panaché de verduras	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo s/g	Menestra de verduras rehogada	Ensalada campera	Crema de melón
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Arroz pilaf		Calabacín asado				Zanahoria baby
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Fruta temporada	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	Fruta temporada	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>CENA</b>	<b>Primero</b> 4	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	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
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Judías verdes rehogadas guarnición	Ensalada de tomate	Cebolla caramelizada	Patatas panadera	Queso fresco	Pisto	
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
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	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>Kcal</b>	1254	1036	1338	1311	1393	1182	1386
<b>HC (g)</b>	161	124	137	191	179	133	174
<b>L (g)</b>	49	36	55	38	56	41	57
<b>P (g)</b>	43	54	71	53	42	70	42

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1271
Carbohidratos (g)	157
Lípidos (g)	47
Proteínas (g)	54



NOTAS:

**Dietista - Nutricionista Asociado**  
 Departamento Food Intelligence

**sodexo**

# Bellvitge Verano 2023 Semana 3

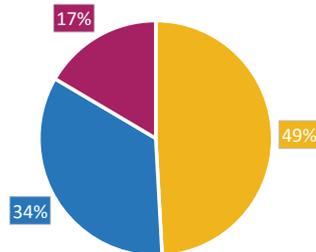
## Menú SIN GLUTEN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	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
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
					Pisto	Salsa de tomate	
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Fruta temporada	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Fruta temporada	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>CENA</b>	<b>Primero</b> 4	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	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
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
	Berenjena asada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Guisantes salteados	Patatas panadera	Arroz pilaf	Calabacín parrilla	
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de fresa	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>Kcal</b>	1175	1349	1317	1198	1437	1188	1234
<b>HC (g)</b>	133	182	157	175	154	132	162
<b>L (g)</b>	43	43	52	41	66	52	43
<b>P (g)</b>	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

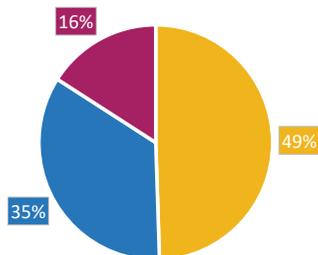
## Menú SIN GLUTEN



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>C O M I D A</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	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
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
		Guisantes	Cebolla pochada	Salsa ali oli		Salsa de tomate	
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Fruta temporada	Fruta temporada	Manzana asada	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>C E N A</b>	<b>Primero</b> 4	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>	<b>Primero</b>
	Sopa minestrone s/g	Crema de puerros	Guisantes salteados	Judías verdes rehogadas con patatas	Crema de calabacín	Brócoli rehogado	Sopa de fideos s/g
	<b>Segundo</b> 5	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>	<b>Segundo</b>
	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
	<b>Guarnición</b> 5	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>	<b>Guarnición</b>
		Ensalada de lechuga	Patatas caliu	Calabacín asado		Sanfaina	
	<b>Postre</b> 7	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>	<b>Postre</b>
Gelatina de fresa	Yogur savia natural edulcorado	Yogur savia natural edulcorado	Gelatina de limón	Fruta temporada	Yogur savia natural edulcorado	Fruta temporada	
<b>Pan</b> 8	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	<b>Pan</b>	
Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	Panecillo sin gluten	
<b>Kcal</b>	1337	1326	1329	1448	1275	1440	1210
<b>HC (g)</b>	196	166	146	173	163	137	179
<b>L (g)</b>	43	47	45	67	42	76	40
<b>P (g)</b>	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**