

MENÚ BASAL CEDES MARZO-JUNIO 2026



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Sopa de ave con garbanzos y pasta (LEGUMINOSA, GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Arroz con marisco caldoso (PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO)	Lentejas con verduras y jamón (LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN)	Pasta integral con atún y tomate (GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Puré de guisantes (LEGUMINOSA, SULFITO)
	Tortilla de patatas con ensalada (HUEVO)	Cabezada de cerdo con patatas y ensalada	Gallineta en salsa verde con ensalada (PESCADO)	Jamoncitos de pollo con salsa campestre con ensalada	Boquerón frito con ensalada (PESCADO, GLUTEN. Trazas SOJA, MOSTAZA)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y yogur	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada
	E (kcal) 627 Lip (g) 17 HC (g) 88,6 Prot (g) 21,3	E (kcal) 725 Lip (g) 19,5 HC (g) 80,6 Prot (g) 51,2	E (kcal) 719 Lip (g) 12,9 HC (g) 87 Prot (g) 52,7	E (kcal) 756 Lip (g) 19,1 HC (g) 102 Prot (g) 37	E (kcal) 735 Lip (g) 21,6 HC (g) 78,5 Prot (g) 49
Recomendaciones cena: Espinacas salteadas con pasas y queso	Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y sardinillas	Recomendaciones cena: Pisto con huevo	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de atún y gambas	Recomendaciones cena: Ternera guisada con champiñones	
SEMANA 2	Macarrones carbonara (GLUTEN, LACTOSA, SOJA. Trazas HUEVO, MOSTAZA)	Lentejas con arroz integral y verduras (LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN)	Puré de calabacín (SULFITO)	Cocido de garbanzos y verdura con carne (LEGUMINOSA, SULFITO)	Arroz con verduras y pollo caldoso
	Merluza en salsa de verduras con ensalada (PESCADO)	Cabezón de cerdo en salsa de zanahoria con ensalada	Albóndigas a la jardinera con ensalada (SOJA, SULFITO)	Tortilla francesa con jamón cocido con ensalada (HUEVO)	Fogonero en salsa de pimientos con ensalada (PESCADO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y yogur	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada
	E (kcal) 752 Lip (g) 20 HC (g) 93,5 Prot (g) 35	E (kcal) 701 Lip (g) 18,2 HC (g) 79,7 Prot (g) 45,6	E (kcal) 718 Lip (g) 26,5 HC (g) 83,4 Prot (g) 24,5	E (kcal) 648 Lip (g) 18,5 HC (g) 81,4 Prot (g) 30,4	E (kcal) 721 Lip (g) 15,4 HC (g) 90,2 Prot (g) 49,3
Recomendaciones cena: Habitas con jamón y huevo	Recomendaciones cena: Boquerones al horno con pimientos	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de atún	Recomendaciones cena: Alcachofas rehogadas y queso fresco a la plancha	Recomendaciones cena: Crema de verduras y pechuga de pollo	
SEMANA 3	Judías pintas con arroz y magra (LEGUMINOSA)	Sopa de verduras y ave con fideos (GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Puré de legumbres (LEGUMINOSA, SULFITO)	Fideuá de pescado (GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Arroz integral con tomate
	Tortilla francesa con tomate y orégano (HUEVO)	Salmón en salsa de naranja con ensalada (PESCADO)	Salchichas de cerdo natural frescas con salsa de tomate casera con ensalada	Pechuga de pollo en salsa de manzana con menestra (LEGUMINOSA, LACTOSA)	Gallineta al horno con ensalada (PESCADO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y yogur	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada
	E (kcal) 723 Lip (g) 19,9 HC (g) 90,6 Prot (g) 32,7	E (kcal) 666 Lip (g) 23,1 HC (g) 73,4 Prot (g) 34,9	E (kcal) 866 Lip (g) 36,7 HC (g) 85,2 Prot (g) 37,2	E (kcal) 819 Lip (g) 17,8 HC (g) 105 Prot (g) 53,6	E (kcal) 743 Lip (g) 23,4 HC (g) 110 Prot (g) 21,8
Recomendaciones cena: Berenjena y lubina al horno	Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y croquetas de jamón	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de queso	Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y salmón al horno	Recomendaciones cena: Verduras salteadas con taquitos de ternera	
SEMANA 4	Espaguetis integrales con boloñesa de pollo (GLUTEN. Trazas HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Lentejas con verduras (LEGUMINOSA. Trazas GLUTEN)	Paella de pollo y verdura	Potaje de garbanzos con acelgas (LEGUMINOSA, SULFITO)	Puré de verduras (SULFITO)
	Bacaladilla con ajo y perejil con ensalada (PESCADO)	Lomo empanado casero con ensalada (GLUTEN, HUEVO, Trazas SOJA, MOSTAZA)	Tortilla francesa con ensalada (HUEVO)	Alitas de pollo al horno con ensalada	Merluza a la marinera con ensalada (PESCADO, MOLUSCO, CRUSTÁCEO, SULFITO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y yogur	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada
	E (kcal) 761 Lip (g) 19,6 HC (g) 100 Prot (g) 39,4	E (kcal) 715 Lip (g) 22,1 HC (g) 74,7 Prot (g) 45	E (kcal) 691 Lip (g) 18,9 HC (g) 99 Prot (g) 25,2	E (kcal) 776 Lip (g) 27,3 HC (g) 79,6 Prot (g) 42,6	E (kcal) 647 Lip (g) 12,8 HC (g) 84 Prot (g) 40,1
Recomendaciones cena: Champiñón y setas rehogadas y huevo a la plancha	Recomendaciones cena: Crema de espárragos y dorada a la plancha	Recomendaciones cena: Pavo guisado con verduras	Recomendaciones cena: Crema de puerros y bacalao al horno	Recomendaciones cena: Ensalada variada y tortilla de jamón	

E: Energía
Lip: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, N° 30, Nave 3
Telf. y Fax: 967 673 137

Actualización: 25/02/2026
Dietista-nutricionista CLM016

MARZO 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30	31					

ABRIL 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1			1	2	3	4	5
SEMANA 2	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 3	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 4	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 1	27	28	29	30			

MAYO 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1					1	2	3
SEMANA 2	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 3	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 4	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 1	25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 3	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 4	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 1	22	23	24	25	26	27	28
SEMANA 2	29	30					