

Bellvitge Verano 2023 Semana 1

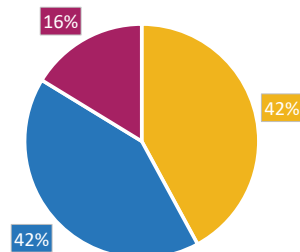
Menú TÚRMIX 2 PLATOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema 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	Jamoncitos 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	
Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de fruta natural con cereales	Vasito helado sabores	Triturado de fruta natural con cereales	Natillas caseras (sin galleta)	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Brócoli rehogado	Sopa minestrone	Judías verdes rehogadas con patatas	Crema de champiñones con clara	Crema de calabacín	Crema de pasta y zanahoria	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	
	Cebolla pochada	Verduritas salteadas	Berenjena y cebolla al horno	Verduritas salteadas		Verduritas salteadas	
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina de fresa	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Gelatina de fresa	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	
Kcal	1428	1436	1410	1244	1287	1585	1286
HC (g)	147	105	187	136	174	150	115
L (g)	66	88	47	55	46	82	62
P (g)	59	52	55	51	45	64	66

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1382
Carbohidratos (g)	145
Lípidos (g)	64
Proteínas (g)	56



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence



sodexo*

Bellvitge Verano 2023 Semana 2

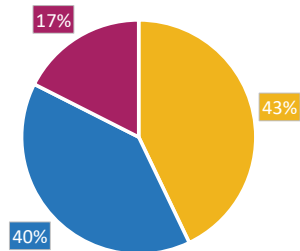
Menú TÚRMIX 2 PLATOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de verduras	Panaché de verduras	Crema de alubias	Salmorejo	Menestra de verduras rehogada	Ensaladilla vapor	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					Verduritas salteadas		
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Triturado de yogur con galletas	Flan de Vainilla	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Natillas caseras (sin galleta)
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	Pan con jamón york y queso
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
Judías verdes rehogadas guarnición	Verduritas salteadas	Cebolla caramelizada	Patatas panadera	Verduritas salteadas	Pisto	Verduritas salteadas	
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina de fresa	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de fruta natural con cereales	Gelatina de fresa	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	
Kcal	1171	1105	1569	1225	1371	1294	1466
HC (g)	99	118	180	136	161	117	172
L (g)	63	49	58	50	61	65	57
P (g)	56	48	79	63	44	64	48

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1314
Carbohidratos (g)	140
Lípidos (g)	58
Proteínas (g)	57



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 3

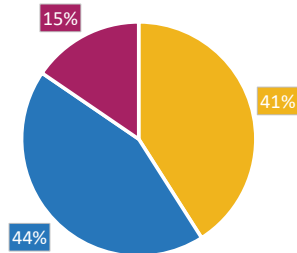
Menú TÚRMIX 2 PLATOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
C O M I D A	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Judías verdes provenzal	Crema de verduras	Crema de pasta y puerros	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	Postre
Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas
C E N A	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	Verduritas salteadas	Guisantes salteados	Patatas panadera	Arroz pilaf	Calabacín parrilla	Verduritas salteadas	
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina de fresa	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	Gelatina de fresa	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	
Kcal	1173	1693	1458	1053	1518	1502	1644
HC (g)	136	176	154	148	154	123	142
L (g)	49	83	64	36	77	90	89
P (g)	48	64	67	36	57	48	70

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1434
Carbohidratos (g)	148
Lípidos (g)	70
Proteínas (g)	56



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo*

Bellvitge Verano 2023 Semana 4

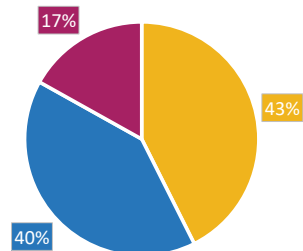
Menú TÚRMIX 2 PLATOS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Crema de verduras	Macarrones napolitana	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo	Arroz tres delicias	Patatas guisadas con verduras	Gaspacho 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 de tomate		
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de fruta natural con cereales	Triturado de yogur con galletas	Triturado de fruta natural con cereales	Natillas caseras (sin galleta)	
CENA	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	
	Verduras salteadas	Patatas calú	Calabacín asado		Sanfaina	Verduras salteadas	
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina de fresa	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	Gelatina de limón	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	Triturado de yogur con galletas	
Kcal	1180	1423	1360	1059	1454	1620	1463
HC (g)	175	146	150	138	102	146	151
L (g)	32	64	54	39	80	93	64
P (g)	48	65	68	42	77	49	51

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1366
Carbohidratos (g)	144
Lípidos (g)	61
Proteínas (g)	57



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo