

Bellvitge Verano 2023 Semana 1

Menú HIPOCALÓRICA/DIABÉTICA



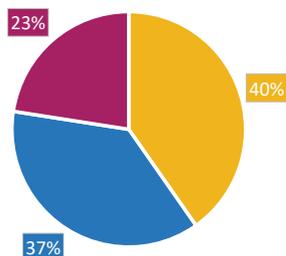
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Empedrado de garbanzos	Crema de melón	Espirales napolitana	Espinacas rehogadas	Ensalada mixta	Ensaladilla vapor	Gazpacho andaluz
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza al horno	Salchichas al horno	Jamonicitos 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
	Calabacín asado	Tomate rodaja	Menestra de verduras			Tomate al horno	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporalada	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Fruta temporalada	Yogur desnatado sabores	Fruta temporalada	Yogur desnatado sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	

CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Brócoli rehogado	Sopa minestrone	Judías verdes rehogadas	Ensalada de tomate y queso fresco	Crema de calabacín	Sopa de verdura con fideos	Acelgas rehogadas con patatas
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla francesa casera	Hamburguesa de ave	Abadejo al horno	Tortilla francesa casera	Jamón york al vino blanco	Merluza con tomate	Pan con tomate y fiambre de pavo
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Ensalada de lechuga y tomate	Cebolla pochada	Tomate al horno	Berenjena y cebolla al horno	Ensalada		
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	

Kcal	1075	1188	1098	1191	1141	928	1052
HC (g)	102	84	117	109	145	104	108
L (g)	51	68	33	61	30	33	40
P (g)	55	55	78	52	71	58	62

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1096
Carbohidratos (g)	110
Lípidos (g)	45
Proteínas (g)	62



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado

Departamento Food Intelligence



sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 2

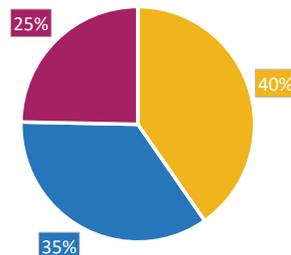
Menú HIPOCALÓRICA/DIABÉTICA



	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	Ensalada de tomate	Ensalada campera	Crema de melón
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Merluza caldo corto	Ragout de ave	Pollo asado	Fideuá de verduras	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Filete de pollo al limón y romero	Lomo horno
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
			Calabacín asado				Zanahoria baby
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Fruta temporada	Fruta temporada	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	
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	Crema de zanahoria
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla de calabacín casera	Jamón york a la plancha	Lomos de sardina al horno	Jamón york a la gallega	Tortilla francesa casera	Halibut al horno	Jamón york y queso fresco
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Judías verdes rehogadas guarnición	Ensalada de tomate	Cebolla asada		Queso fresco	Pisto	
Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	
Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	
Kcal	1046	930	1198	1037	1126	1036	1065
HC (g)	104	88	110	137	116	106	90
L (g)	46	32	48	31	47	35	51
P (g)	56	74	80	57	59	75	59

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1063
Carbohidratos (g)	107
Lípidos (g)	41
Proteínas (g)	66



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 3

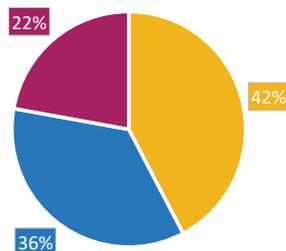
Menú HIPOCALÓRICA/DIABÉTICA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Judías verdes provenzal	Ensalada de la huerta	Ensalada mixta	Gazpacho andaluz	Guisantes rehogados con zanahoria	Coliflor rehogada	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 de verduras	Cinta de lomo a la plancha	Halibut al horno	Jamoncitos de pollo asados
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
					Pisto	Calabacín asado	Ensalada de lechuga y cebolla
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Fruta temporada	Helado sin azúcar	Manzana asada	Fruta temporada	Helado sin azúcar	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	
CENA	Primero 4	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero	Primero
	Sopa de pescado	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
	Jamón york a la plancha	Filete de pollo al limón y romero	Merluza con tomate	Tortilla francesa casera	Halibut al horno	Tortilla francesa casera	Pan con tomate y queso fresco
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Berenjena asada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Guisantes salteados	Tomate rodaja	Pimientos asados	Calabacín parrilla	Ensalada de lechuga
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Gelatina s/azúcar	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	
Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	
Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	
Kcal	1078	1210	993	992	1165	908	1273
HC (g)	111	147	95	133	107	78	138
L (g)	39	40	41	37	52	41	52
P (g)	72	68	59	36	71	58	60

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1088
Carbohidratos (g)	116
Lípidos (g)	43
Proteínas (g)	61



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo

Bellvitge Verano 2023 Semana 4

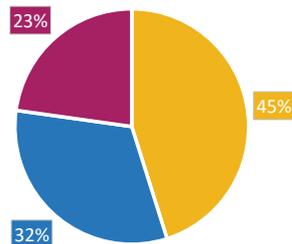
Menú HIPOCALÓRICA/DIABÉTICA



	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 con verduras	Ensalada de alubias blancas	Salmorejo	Arroz con verduras	Patatas guisadas con verduras	Gaspacho andaluz
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Lentejas estofadas con verduras y arroz (Vegana)	Merluza al horno	Hamburguesa de ave	Fideuá de verduras	Filete de pavo plancha	Salchichas de ave	Cinta de lomo a la plancha
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
		Guisantes	Cebolla asada		Ensalada	Tomate rodaja	Pimientos asados
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores	Manzana asada	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores	Fruta temporada	Yogur desnatado sabores
	Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado
C E N A	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	Ensalada mixta
	Segundo 5	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	Tortilla francesa casera	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
	Guarnición 5	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición	Guarnición
	Tomate rodaja	Ensalada de lechuga	Tomate al horno	Calabacín asado		Sanfaina	
	Postre 7	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre	Postre
	Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Gelatina s/azúcar	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores	Yogur desnatado sabores
	Pan 8	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado	Baguette con salvado
Kcal	1201	1217	1020	1083	983	1140	877
HC (g)	166	134	107	145	115	74	74
L (g)	38	43	33	39	25	50	41
P (g)	53	73	75	42	75	61	51

Valoración nutricional media semanal

Energía (Kcal)	1074
Carbohidratos (g)	122
Lípidos (g)	38
Proteínas (g)	61



NOTAS:

Dietista - Nutricionista Asociado
 Departamento Food Intelligence

sodexo*