

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada	
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato	
L										
M										
X										
J	1	Potaje de Lentejas(c)	Merluza en Salsa Verde(H)(11)	Papas(c) y Verdura(c)	Fruta de Temporada	592	83	27	15	Tortilla Francesa con Ensalada
V	2	Crema de Zanahoria(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Mixta(Cr)	Lácteo(6,7,8)	673	51	36	36	Pescado con Verdura
L	5	Crema de Calabaza(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	562	93	14	14	Pollo con Ensalada
M	6	Potaje de Berros(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Papas Cocidas(c)	Fruta de Temporada	688	80	32	26	Lomo con Verduras
X	7	Sopa de Letras(c)(2,4)	Cerdo en salsa(c)(4)	Verdura(V)	Fruta de Temporada	895	92	32	46	Pasta Gratinada
J	8	Caldo de Millo(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	726	100	17	27	Pollo con Ensalada
V	9	Crema de Calabacín(c)	Flamenquines(F)(4,7,8)	Ensalada Tropical(Cr)(4,7)	Lácteo(6,7,8)	1125	53	45	79	Revuelto de Setas
L	12	Crema de Verduras(c)	Pasta int c/ Atún(c)(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	700	121	29	12	Lomo con Verduras
M	13	Potaje de Acelgas(c)	Fogonero Empanado(F)(4,7,11)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	737	85	38	27	Pasta Gratinada
X	14	Sopa de Letras(c)(2,4)	Ropa Vieja(c)		Fruta de Temporada	721	108	24	21	Pavo con Ensalada
J	15	Potaje de Lentejas(c)	Tiras de Pollo Marinadas(c)	Ensalada Tropical(Cr)(4,7)	Fruta de Temporada	826	74	31	44	Revuelto de Setas
V	16	Crema de Calabaza(c)	Pizza(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	501	52	19	23	Pescado con Verdura
L	19	Puré de Verduras(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	714	93	31	26	Tortilla de Verduras
M	20	Potaje de Berros(c)	Fogonero a la Plancha(P)(11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	671	68	33	29	Pollo con Arroz
X	21	Sopa de Letras(c)(2,4)	Cinta de Lomo(H)	Menestra de Verduras(c)	Fruta de Temporada	787	95	33	31	Pasta Gratinada
J	22	Potaje de Alubias(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	764	86	25	32	Pollo con Verduras
V	23	Crema de Espinacas(c)	Empanadillas de Pescado(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	761	37	23	56	Revuelto de Setas
L	26	Crema de Calabacín(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	606	82	24	20	Pollo con Ensalada
M	27	Potaje de Lentejas(c)	Merluza al Limón(H)(11)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr)(7)	Fruta de Temporada	610	68	30	23	Tortilla de Verduras
X	28	Sopa de Letras(c)(2,4)	Estofado de Pavo(c)	Verdura(V)	Fruta de Temporada	762	95	31	30	Pescado con Ensalada
J	29	Potaje de Garbanzos(c)	Hamburguesa Mixta(H)(4,7,14)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	729	89	32	26	Pollo con Papas
V	30	Crema de Tomate(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	514	49	19	25	Tortilla Francesa con Ensalada

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Formas de preparación: A- Asado, C- Cocido, Cr- Crudo, F- Frito, G- Guisado, H- Horno, P- Plancha R- Rehogado, S- Salteado, V- Vapor

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes). Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada. Utilizamos alimentos de temporada y de cercanía.

Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.