

DÍA	ALMUERZO				Energía y Macronutrientes				CENA RECOMENDADA
	PRIMERO	SEGUNDO	GUARNICIÓN	POSTRE	KCAL.	H.C.	PROT.	LIP.	PLATO
L 1	SOPA DE ESTRELLITAS (C,4)	ESTOFADO DE PAVO (E)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	664	82,4	27,9	26	REVUELTO DE SETAS
M 2	POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C)	PASTA INT A LA BOLOÑESA (C,4,8)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	713	101	26,7	21,7	PESCADO CON VERDURAS
X 3	ARROZ CON VERDURAS (C)	MERLUZA AL HORNO (H,11)	ENSALADA MIXTA (N)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	853	114	26,7	32,7	POLLO CON VERDURAS
J 4	POTAJE DE LENTEJAS (C)	HUEVO, PAPAS, SALCHICHAS (E,7,4,8,13)	TOMATES EN RUEDA (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	794	96,8	23,1	32,7	PESCADO CON ENSALADA
V 5	CREMA DE ZANAHORIA (C)	POLLO AL LIMON (A)	ENSALADA CAMPERA (N,7,11)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	755	35,6	41,9	48,4	PASTA GRATINADA
L 8	SOPA DE FIDEOS (C,4)	CINTA DE LOMO (P)	ENSALADA VARIADA (N,11)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	645	66,3	29,6	29,4	PESCADO CON PAPAS
M 9	POTAJE DE GARBANZOS (C)	PECHUGA DE POLLO (P)	ENSALADA MIXTA (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	775	75	43,4	32,9	TERNERA CON ARROZ
X 10	CREMA DE CALABAZA (C)	MERLUZA EN SALSA VERDE (H,11)	ARROZ INT (C)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	464	75	19,2	10,2	TORTILLA DE VERDURAS
J 11	POTAJE DE ALUBIAS (C)	ESTOFADO DE TERNERA (C)	PAPAS (V) Y VERDURA (V)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	781	73,9	45	33	PESCADO CON ENSALADA
V 12	SOPA DE ARROZ CON PESCADO (C,11)	PIZZA VARIADA (H,4,8,11)	ENSALADA DE COL (N,7)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	657	51,9	27,8	36,2	REVUELTO DE VERDURAS
L 15	SOPA JULIANA (C)	ATUN ENCEBOLLADO (E,11)	PAPAS (V) Y VERDURA(N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	606	84,2	18,7	21	TORTILLA DE VERDURAS
M 16	POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C)	PASTA INT AL POMODORO (C,4,7,8)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	707	103	21,9	21,5	TERNERA CON VERDURAS
X 17	ARROZ TRES DELICIAS (C,7)	PECHUGA EMPANADA (F,4,7)	ENSALADA VARIADA (N,11)	FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	702	77	37,1	28,7	REVUELTO DE SETAS
J 18	SOPA DE FIDEOS (C,4)	ROPA VIEJA (C)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	602	83,7	19,4	19,7	PESCADO CON ENSALADA
V 19	CREMA DE VERDURAS (C)	TORTILLA PAISANA (H,7)	ENSALADA VERDE (N)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	674	61	19,8	36,2	POLLO CON VERDURAS
L 22	SOPA DE LETRAS (C,4)	PAELLA MIXTA (E,5,11)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	798	113	32,4	25,5	REVUELTO DE SETAS
M 23	RANCHO CANARIO (C,4,7)	ATUN, HUEVO, PAPAS (C,7,11)	TOMATES EN GAJO (N)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	783	81,7	22,7	39,8	TERNERA CON VERDURAS
X 24	CREMA DE CALABACIN (C)	ESTOFADO DE CERDO (E)		FRUTA DE TEMPORADA ECO (N)	615	63,8	35,1	24,2	PESCADO CON ENSALADA
J 25	POTAJE DE LENTEJAS (C)	FOGONERO AL HORNO (H,11)	ENSALADA DE PASTA (N,4,11)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	766	97,2	37,5	23,1	POLLO CON VERDURAS
V 26	ARROZ INT A LA MILANESA (C)	POLLO ASADO (A)	ENSALADA MEDITERRANEA (N)	YOGUR SIN AZUCAR (N,8)	826	67,8	43,8	41,6	TORTILLA DE VERDURAS
L 29	SOPA MINISTRONE (C,4)	CERDO EN SALSA (E)	MENESTRA DE VERDURAS (C)	FRUTA DE TEMPORADA (N)	678	94,2	32,5	18,3	POLLO CON ENSALADA
M 30	POTAJE DE BERROS CON ALUBIAS (C)	LASAÑA (H,4,8)		FRUTA DE TEMPORADA (N)	809	78,9	35,9	39,5	PESCADO CON VERDURAS
X									
J									
V									

ALERGENOS: 1-ALTRAMUCES / 2-APIO / 3-CACAHUETE / 4-GLUTEN / 5-CRUSTACEOS / 6-FUTOS SECOS / 7-HUEVO / 8-LECHE / 9-MOLUSCOS / 10-MOSTAZA / 11-PESCADO / 12-SESAMO / 13-SOJA / 14-SULFITOS

FORMAS DE PREPARACION: A- ASADO, C- COCIDO, CR- CRUDO, F- FRITO, G- GUISADO, H- HORNO, P- PLANCHA, R- REHOGADO, S- SALTEADO, V- VAPOR

EL MENU IRA ACOMPAÑADO POR: AGUA, PAN (BLANCO/INTEGRAL), GOFIO (PARA PURES, CREMAS Y POTAJES). COMO POSTRE DE LAS CENAS SE RECOMIENDA UNA PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA. UTILIZAMOS ALIMENTOS DE TEMPORADA Y DE CERCANIA. EXCEPCIONALMENTE EL MENU PODRA SUFRIR LEVES VARIACIONES POR DISPONIBILIDAD DEL MERCADO, AUSENCIA DEL PERSONAL U OTROS MOTIVOS.