



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1					2					3				
Sopa de Letras (2,4,7) Pescado a la Plancha (11) Ensalada Lácteo (6,7,8)					Potaje de Judías Blancas Pavo Agridulce Papas Fruta de Temporada					Crema de Espinacas Arroz con Pollo y Verduras Lácteo (6,7,8)				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
657	79	43	24		691	87	44	19		789	112	26	29	
Cena Crema de Calabaza Lomo c/ Verduras					Cena Caldo de Pescado Empanadilla de Verduras					Cena Gazpacho Tortilla Francesa c/ Queso				
6					7					8				
Potaje de Lentejas Nuggets con Arroz (2,4,7,8,13) y Tomate Lácteo (6,7,8)					Crema de Verduras Macarrones / Boloñesa (2,4,7,8) Fruta de Temporada					Sopa de Pollo (2,4,7) Estofado de Ternera (2,14) con Papas Lácteo (6,7,8)				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
806	96	29	35		732	100	49	15		803	85	34	31	
Cena Sopa Minestrone Empanadilla de Atún					Cena Ensalada Mixta Pollo con Papas					Cena Crema de Calabaza Revuelto de Verduras				
9					10					11				
Potaje de Acelgas Arroz con Pescado (2,11) Lácteo (6,7,8)					Crema de Guisantes Muslo s/hueso a la Casera Papas Fruta de Temporada					Crema de Calabacín Ropa Vieja de Pollo Fruta de Temporada				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
795	91	43	28		758	85	45	28		797	96	35	29	
Cena Consomé Bistec c/ Verduras					Cena Sopa Fría Pavo c/ Ensalada					Cena Caldo de Millo Tortilla Francesa c/ Jamón				
12					13					14				
Crema de Verduras Escalope de ternera (4,7) Papas Lácteo (6,7,8)					Potaje de Berros Marmitako de Atún (11) Fruta de Temporada					Sopa de Fideos (2,4,7) Pescado a la Plancha (11) Ensalada Macedonia				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
877	84	48	46		768	78	36	32		611	77	38	18	
Cena Sopa Maravilla Pastel de Verduras					Cena Crema de Calacín Tortilla de Verduras					Cena Puré de verduras Tortilla de Espinacas				
15					16					17				
Potaje de Lentejas Tortilla Española (7) Tomates en Rueda Fruta de Temporada					Crema de Espinacas Macarrones a la Boloñesa (2,4,7,8) Fruta de Temporada					Potaje de Verduras Espaguetis con Tomate y Atún (4,7,8,11) Lácteo (6,7,8)				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
651	80	33	23		625	73	20	28		691	100	31	19	
Cena Crema de Guisantes Pescado c/ Ensalada					Cena Sopa de Ternera Lomo c/ Verduras					Cena Sopa de Fideos Bistec c/ Ensalada				
18					19					20				
Crema de Calabaza Arroz con Pollo Lácteo (6,7,8)					Sopa de Letras (2,4,7) Pechuga a la Plancha Ensalada Lácteo (6,7,8)					Potaje de Lentejas Tortilla Española (7) Tomates en Rueda Fruta de Temporada				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
762	100	23	19		652	67	37	33		651	80	33	23	
Cena Gazpacho Pescado c/ Ensalada					Cena Caldo de Pescado Tallarines a la Casera					Cena Crema de Guisantes Pescado c/ Ensalada				
21					22					23				
Potaje de Judías Blancas Pizza (2,4,8,11,14) Fruta de Temporada					Sopa de Pollo (2,4,7) Lomo de Cerdo Papas Lácteo (6,7,8)					Caldo de Millo Pescado a la Plancha (11) Ensalada Fruta de Temporada				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
732	95	33	27		809	107	38	29		556	71	34	15	
Cena Puré de verduras Pollo con Verduras					Cena Crema de Zanahorias Bistec c/ Ensalada					Cena Puré de verduras Tortilla de Francesa c/ jamón				
24					25					26				
Crema de Verduras Espirales a la Casera (2, 4,7,8) Macedonia					Sopa de Pollo (2,4,7) Lomo de Cerdo Papas Lácteo (6,7,8)					Caldo de Millo Pescado a la Plancha (11) Ensalada Fruta de Temporada				
Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip		Kcal	Carb	Prot	Lip	
787	133	19	23		809	107	38	29		556	71	34	15	
Cena Sopa Minestrone Pavo c/ Ensalada					Cena Crema de Zanahorias Bistec c/ Ensalada					Cena Puré de verduras Tortilla de Francesa c/ jamón				

Alergenos:

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

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes) y queso rallado (para pastas).

Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada.

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

Menú elaborado por Vitamina - Consultoría Nutricional www.vitaminaconsultoria.es de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de Julio de 2011