

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L 1	Puré de Verduras(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	714	93	31	26	Ternera con Verdura
M 2	Potaje de Berros(c)	Merluza Empanada(F)(4,7,11)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	729	75	34	32	Tortilla de Verduras
X 3	Sopa de Letras(c)(2,4)	Cerdo en salsa(c)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada Eco	934	103	32	45	Pescado con Ensalada
J 4	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	744	89	23	30	Pollo con Verdura
V 5	Crema de Verduras(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	549	64	22	23	Revuelto de Setas
L 8	Crema de Verduras(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	610	105	17	14	Pescado con Ensalada
M 9	Potaje de Acelgas(c)	Pechuga de Pollo a la Plancha(p)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr)(7)	Fruta de Temporada	727	74	43	28	Lomo con Arroz
X 10	Sopa de Estrellitas(c)(2,4)	Albóndigas a la Jardinería(F)(4,7,14)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	780	94	26	34	Tortilla Francesa con Ensalada
J 11	Caldo de Millo(c)	Fogonero en salsa Verde(H)(11)	Papas Arrugadas(G)	Fruta de Temporada	598	95	23	14	Pollo con Ensalada
V 12	Puré de Verduras(c)	Empanadillas de Atún(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	683	39	23	48	Carne con Ensalada
L 15	Puré de Verduras(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	616	96	21	16	Lomo con Verduras
M 16	Potaje de Berros(c)	Merluza al Horno(H)(11)	Ensalada Mixta(Cr)	Fruta de Temporada	635	66	30	28	Pasta Gratinada
X 17	Sopa de Letras(c)(2,4)	Cinta de Lomo(H)	Menestra de Verduras(c)	Fruta de Temporada Eco	787	95	33	31	Pollo con Ensalada
J 18	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(F)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	Fruta de Temporada	744	89	23	30	Pescado con Verdura
V 19	Crema de Calabaza(c)	Arroz Amarillo con Pollo(c)		Lácteo(6,7,8)	525	72	18	17	Revuelto de Setas
L 22	Crema de Verduras(c)	Pasta int c/ salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	700	121	29	12	Tortilla de Verduras
M 23	Potaje de Berros(c)	Croquetas variadas(F)(4,7,8,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	699	76	25	32	Pescado con Arroz
X 24	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Tiras de Pollo Marinadas(H)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	822	75	34	44	Revuelto de Setas
J 25	Potaje de Garbanzos(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		Fruta de Temporada	682	92	25	22	Pollo con Verduras
V 26	Crema de Calabaza(c)	Hamburguesa(H)(4,7,14)	Ensalada Mixta c/huevo(Cr)(7)	Lácteo(6,7,8)	524	45	21	28	Pescado con Papas
L 29	Puré de Verduras(c)	Arroz con Pollo(c)	y Verdura(c)	Fruta de Temporada	586	66	35	20	Carne con Verduras
M 30	Potaje de Judías(c)	Papas, Salchichas y Nuggets(F)(4,7,8,13)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Fruta de Temporada	920	96	32	44	Pescado con Verdura
X 31	Sopa de Arroz(c)	Estofado de Ternera(G)		Fruta de Temporada Eco	686	83	36	26	Tortilla Francesa con Ensalada
J									
V									

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.