

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L 3	Crema de Calabacín(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	610	93	19	16	Carne con Ensalada
M 4	Potaje de Lentejas(c)	Pechuga a la Plancha(p)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	694	67	40	29	Pasta Gratinada
X 5	Sopa de Letras(c)(2,4)	Atún Encebollado(c)(11)	Papas(c) y Verduras(c)	Fruta de Temporada Eco	663	111	21	16	Tortilla Francesa con Ensalada
J 6	Potaje de Colinos(c)	Hamburguesa(H)(4,7,14)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	694	79	27	29	Pescado con Papas
V 7	Puré de Verduras(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		Lácteo(6,7,8)	590	80	18	22	Tortilla de Verduras
L 10	Crema de Zanahoria(c)	Estofado de Ternera(G)		Fruta de Temporada	656	69	35	28	Tortilla Francesa con Ensalada
M 11	Potaje de Acelgas(c)	Merluza Empanada(F)(4,7,11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	789	86	38	31	Pollo con Arroz
X 12	Sopa de Arroz(c)	Ropa Vieja(c)		Fruta de Temporada	604	95	19	16	Tortilla de Verduras
J 13	Caldo de Millo(c)	Cinta de Lomo(H)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Fruta de Temporada	709	81	27	30	Pescado con Papas
V 14	Crema de Calabacín(c)	Tiras de Pollo Marinadas(c)	Verdura Salteada(s)	Lácteo(6,7,8)	635	38	44	33	Revuelto de Setas
L 17	Crema de Verduras(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Fruta de Temporada	606	95	22	17	Pescado con Ensalada
M 18	Potaje de Berros(c)	Pechuga de Pollo(p)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	719	64	40	34	Lomo con Arroz
X 19	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Merluza en Tacos c/Mojo Verde(H)(4,7,11)	Papas Sancochadas(c)	Fruta de Temporada Eco	712	87	28	30	Tortilla Francesa con Ensalada
J 20	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(H)(7)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Fruta de Temporada	844	90	26	38	Pescado con Papas
V 21	Crema de Calabacín(c)	Escalope de Cerdo(F)(4,7)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Lácteo(6,7,8)	808	43	43	51	Pavo con Verduras
L 24	FESTIVO								
M 25	Sopa de Letras(c)(2,4)	Albóndigas a la Jardinera(F)(4,7,14)	Arroz Blanco/int(c)	Fruta de Temporada	885	123	31	31	Revuelto de Setas
X 26	Potaje de Garbanzos(c)	Merluza al Limón(H)(11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	Fruta de Temporada	630	73	33	23	Pollo con Verduras
J 27	Crema de Zanahoria(c)	Pavo en Salsa(H)	Papas Sancochadas(c)	Fruta de Temporada	642	78	25	26	Tortilla Francesa con Ensalada
V 28	Potaje de Alubias(c)	Cinta de Lomo(H)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Lácteo(6,7,8)	701	45	42	36	Pescado con Arroz
L									
M									
X									
J									
V									

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

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.