

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	5	6	7	8	9	10 11
●	12	13	14	15	16	17 18
●	19	20	21	22	23	24 25
●	26	27	28	29	30	1 2

  

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	3	4	5	6	7	8 9
●	10	11	12	13	14	15 16
●	17	18	19	20	21	22 23
●	24	25	26	27	28	29 30

  

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	31	1	2	3	4	5 6
●	7	8	9	10	11	12 13
●	14	15	16	17	18	19 20
●	21	22	23	24	25	26 27

  

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	28	29	30	1	2	3 4
●	5	6	7	8	9	10 11
●	12	13	14	15	16	17 18
●	19	20	21	22	23	24 25

ALÉRGENOS **AL**

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten     | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio              |
| 3 Huevos     | 10 Altramucos       |
| 4 Pescados   | 11 Moluscos         |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza          |
| 6 Soja       | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche      | 14 Sulfitos         |

APORTE  
NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
● 789,0	35,6	105,9	24,8
● 805,7	30,3	120,8	22,4
● 789,9	33,8	114,3	21,9
● 803,6	33,3	110,0	25,6

\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

\* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Sopa cous cous con zanahoria <b>AL</b> 1,3</p> <p>Guiso tradicional de ternera <b>AL</b> 14</p> <p>Chocolatina <b>AL</b> 7,8</p>	<p>Potaje de garbanzos y acelgas <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Hélices con salmón y verduras <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín <b>AL</b> 14</p> <p>Pollo asado con brécol en su salsa <b>AL</b> 14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Fideuá con salsa de tomate <b>AL</b> 1,3</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Judías con ajada y huevo cocido <b>AL</b> 3</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno <b>AL</b> 1,3,7,13,14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Crema de verduras <b>AL</b> 1,3,6,7,9</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella <b>AL</b> 1,3,6,7,9</p> <p>Fruta</p>	<p>Alubias vegetales <b>AL</b> 3,4,14</p> <p>Tortilla española con ensalada (tomate y atún) <b>AL</b> 3,4,14</p> <p>Danonino <b>AL</b> 7</p>	<p>Lentejas estofadas <b>AL</b> 7</p> <p>Lomitos de borriquete en salsa con coliflor <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Pisto de verduras al ajillo <b>AL</b> 1,3,7,14</p> <p>Espirales tricolor a la boloñesa <b>AL</b> 1,3,7,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de letras con espinacas <b>AL</b> 1,3</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares <b>AL</b> 4,7,14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>
SEMANA 03	<p>Brécol a la riojana <b>AL</b> 6,7,14</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al vapor <b>AL</b> 14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Caldo gallego <b>AL</b> 1,3,14</p> <p>Fideos guisados con pollo y verduras <b>AL</b> 1,3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Aroz con salsa de tomate <b>AL</b> 14</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estremitas con verduras <b>AL</b> 1,3</p> <p>Hamburguesa casera con patatas al horno <b>AL</b> 1,3,7,13</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Crema campera <b>AL</b> 1,3,7,4</p> <p>Lasaña clásica de atún <b>AL</b> 1,3,7,4</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Aroz con champiñones y salsa de tomate <b>AL</b> 14</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor <b>AL</b> 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas <b>AL</b> 1,3,4</p> <p>Espaguetis a la marinera (con merluza) <b>AL</b> 1,3,4</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Lentejas vegetales <b>AL</b> 7</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate) <b>AL</b> 3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa jardinera con fideos <b>AL</b> 1,3,9</p> <p>Milanesa napolitana con patatas al horno <b>AL</b> 1,3,7,13</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas) <b>AL</b> 1,3,4,14</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>