

CALENDARIO

SEP: 12-14
SEP: 17-21
SEP: 24-28

ALÉRGENOS **AL**

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevos | 10 Altramuces |
| 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)
	810,3	31,4	108,1	28,1
	766,4	33,3	108,1	22,3
	801	37,1	103	26,7

RECOMENDACIONES

***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompañalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

* 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 02

Judías a la gallega
AL 14

Arroz con verduras y salsa de tomate
AL 14

Espaguetis a la boloñesa
AL 1, 3, 14

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella
AL 1, 3, 6, 7, 9

Tortilla española con ensalada (lechuga y tomate)
AL 3

Merluza guisada con verduras y patatas al horno
AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Fruta

Chocolatina **AL** 7, 8

SEMANA 03

Lentejas con chorizo
AL 7

Sopa de cuscus y verduras
AL 1, 3, 7, 9

Macarrones con tomate y queso
AL 1, 3, 7

Crema de zanahoria

Ensalada fría de otoño (garbanzos, tomate natural, jamón york, huevo y aceitunas negras)
AL 3, 6, 14

Paella de pescado, pollo y calamares
AL 4, 7, 14

Pollo guisado con verduras y patatas al horno
AL 14

Merluza rebozada con ensalada (lechuga y tomate)
AL 1, 3, 4

Hamburguesa casera con brécol al vapor
AL 1, 3, 7, 14

Lasaña clásica de atún
AL 1, 3, 4, 7

Fruta

Fruta

Petit suisse **AL** 7

Fruta

Fruta

SEMANA 04

Crema de verduras

Ensalada italiana (pasta, tomate natural, zanahoria y aceitunas verdes)
AL 1, 3, 14

Potaje de garbanzos y verduras

Sopa de espinacas y estremitas
AL 1, 3, 7, 9

Ensaladilla rusa
AL 3, 4, 6, 14

Guiso tradicional de temera con patatas
AL 14

Lomos de merluza con judías al horno
AL 1, 3, 4, 14

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz
AL 1, 3, 7, 14

Milanesa en salsa con patatas al vapor
AL 1, 3

Raxo de pollo con ensalada (lechuga y tomate)
AL 14

Yogur **AL** 7

Fruta

Fruta

Fruta

Natillas caseras **AL** 7 (galleta: 1, 6, 7, 13, 14)

JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥