

CALENDARIO

Sem. 01: OCT: 1 - 5 29 OCT-2 NOV NOV: 26 - 30	Sem. 02: OCT: 8 - 11 NOV: 5 - 9 DIC: 3 - 5
Sem. 03: OCT: 15 - 19 NOV: 12 - 16 DIC: 10 - 14	Sem. 04: OCT: 22 - 26 NOV: 19 - 23 DIC: 17 - 21

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)
787,4	35,0	112,1	22,1
809,0	33,7	108,9	26,5
757,6	34,5	102,7	23,2
776,3	34,2	109,6	22,3

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 01	<p>Crema de verduras</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1,3,6,7,9</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con bonito y salsa de tomate AL 4,14</p> <p>Lomo al horno en su jugo con ensalada (lechuga y tomate) AL 6,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Puchero de garbanzos con acelgas</p> <p>Lasaña clásica de atún AL 1,3,4,7</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria, huevo, jamón york) AL 3,6,14</p> <p>Pescado en salsa de verduras con patatas al horno AL 1,3,4,14</p> <p>Petit-suisse AL 7</p>	<p>Sopa de espinacas AL 1,3,7,9</p> <p>Milanesa de pollo al horno en salsa de verduras con espirales AL 1,3</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Lentejas vegetales</p> <p>Ternera ecológica guisada con verduras al horno AL 1,14</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Sopa de estrellas con verduritas AL 1,3,7,9</p> <p>Pescadilla rebozada con verduras variadas al vapor AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Macarrones con tomate y queso rallado AL 1,3,7</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate) AL 3</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al vapor AL 1,3,7,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo gallego</p> <p>Pastel de pescado con ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas) AL 3,4</p> <p>Yogur ecológico AL 7</p>
SEMANA 03	<p>Sopa jardinera AL 1,3,7,9</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares AL 4,11,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema campera</p> <p>Escalopín al huevo con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) AL 1,3</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Patatas a la riojana AL 7,14</p> <p>Merluza a la romana con judías al vapor AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Fabada asturiana AL 7</p> <p>Pollo asado con ensalada (lechuga y tomate) AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada fría de otoño (garbanzos, tomate natural, jamón york, huevo y aceitunas negras) AL 3,6,14</p> <p>Lasaña tradicional de carne AL 1,3,7</p> <p>Chocolatina AL 7,8</p>
SEMANA 04	<p>Fideuá con pisto AL 1,3</p> <p>Caldereta de cazón AL 4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate y atún AL 3,4</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de cus-cús con verduritas AL 1,3,7,9</p> <p>Hamburguesa casera al horno con brécol AL 1,3,7,14</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Judías a la gallega AL 14</p> <p>Asado de carne en rodajas con patatas al horno AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Guiso de patata y arroz AL 11,14</p> <p>Fruta</p>

JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥