

CALENDARIO

SEM. 01:
ENE: 8-11
FEB: 4-8
MAR: 4-8

SEM. 02:
ENE: 14-18
FEB: 11-15
MAR: 11-15

SEM. 03:
ENE: 21-25
FEB: 18-22
MAR: 18-22

SEM. 04:
ENE: 28-FEB: 1
FEB: 25-MAR: 1
MAR: 25-29

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones con queso
y salsa de tomate

AL 1, 3, 7

Lomos de bacalao
con brécol al horno

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Caldo gallego
de repollo

AL 1, 3

Milanesa de cerdo en salsa
con patatas al vapor

Yogur AL 7

Pastel gratinado
de patata

AL 1, 7

Zanco de pollo asado con
ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

AL 14

Fruta

Sopa de verduras
y cus-cús

AL 1, 3, 7, 9

Albóndigas de la abuela en
salsa con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 14

Fruta

Crema
campera

Filete de merluza a la romana
con ensalada (lechuga y tomate)

AL 1, 3, 4

Petit-suisse AL 7

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)
764,8	34,5	96,1	26,9
813,9	32,0	114,4	25,4
794,4	36,1	110,9	23,0
770,5	32,7	109,1	22,6

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. Acompañalos de pan y agua suficiente.

* 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

Lentejas caseras
con verduras

Patatas a la
riojana

AL 7, 14

Paella de pescado, pollo
y calamares

AL 4, 11, 14

Fruta

Lomo asado con ensalada
(lechuga, zanahoria y aceitunas)

Fruta

Sopa de estrellas
y espinacas

AL 1, 3, 7, 9

Tortilla española con
tomate troceado y atún

AL 3, 4

Yogur AL 7

Pescado blanco en salsa
con patatas al horno

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Potaje de acelgas
y garbanzos

AL 1, 3, 6, 7, 9

Fruta

Crema de
zanahoria

Sopa de
letras

AL 1, 3, 7, 9

Pastel de pescado y huevo
con espirales al horno

AL 1, 3, 4

Yogur AL 7

Filete de pollo a las finas hierbas
con verduras variadas al vapor

AL 1, 14

Fruta

Fabada
asturiana

AL 7

Hamburguesa casera al horno
con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)

AL 1, 3, 7

Fruta

Brécol y zanahorias
a la gallega

AL 14

Asado de carne y
patatas en su jugo

AL 14

Chocolatina AL 7, 8

Espaguetis
boloñesa

AL 1, 3, 14

Caldereta de cazón
y verduras

AL 4, 14

Fruta

Sopa
jardinera

AL 1, 3, 7, 9

Guiso tradicional de
temera ecológica

AL 14

Fruta

Lentejas con
chorizo casero

AL 7

Pescadilla rebozada con
ensalada (lechuga, tomate y maíz)

AL 1, 3, 4

Fruta

Crema de
verduras

AL 1, 3, 4, 7

Fruta

Fideuá con pisto
de verduras

AL 1, 3

Tortilla paisana con
ensalada (lechuga y tomate)

AL 3

Yogur AL 7

Arroz con bonito y
salsa de tomate

AL 4, 14

Escalopines al huevo
con judías al horno

AL 1, 3, 14

Fruta