

ENERO

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	8	9	10	11	12	13	14
02	15	16	17	18	19	20	21
03	22	23	24	25	26	27	28
04	29	30	31	1	2	3	4

FEBRERO

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	5	6	7	8	9	10	11
02	12	13	14	15	16	17	18
03	19	20	21	22	23	24	25
04	26	27	28	1	2	3	4

MARZO

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	5	6	7	8	9	10	11
02	12	13	14	15	16	17	18
03	19	20	21	22	23	24	25

semana 01		semana 02	
753,7 Kcal		765,1 Kcal	
31,9 g Proteínas		34,2 g Proteínas	
99,7 g Glúcidos		105,8 g Glúcidos	
25,3 g Lípidos		22,8 g Lípidos	
semana 03		semana 04	
755,0 Kcal		754,4 Kcal	
32,3 g Proteínas		31,3 g Proteínas	
102,7 g Glúcidos		99,7 g Glúcidos	
23,9 g Lípidos		25,6 g Lípidos	



	LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
semana 01	Sopa de espinacas <i>Soup with spinach</i> AL 1, 3, 7, 9	Garbanzos con acelgas Chickpea Stew with chard Lentejas con vegetales	Crema mixta de verduras <i>Cream of vegetables</i>	Judías con huevo cocido y tomate <i>Green beans with boiled egg in tomato sauce</i> AL 3	Macarrones con champiñones <i>Macaroni with mushrooms</i> AL 1, 3
	Lomo de cerdo al horno con patatas fritas <i>Roast pork loin with fries</i> AL 1, 14	Paella de pescado <i>Paella of fish</i> AL 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11	Albóndigas de cerdo al horno con verduritas y patatas al vapor <i>Baked meatballs with vegetables and steamed potatoes</i> AL 1, 3, 7, 14	Pollo asado con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) <i>Roast chicken with salad (lettuce, tomato, onion)</i> AL 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) <i>Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion)</i> AL 1, 3, 4
	Fruta. Yogur <i>Fruit. Yoghurt</i> AL 7	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta. Chocolate <i>Fruit. Bar of chocolate</i> AL 7, 8	Fruta <i>Fruit</i>
	Lentejas con vegetales <i>Lentils with vegetables</i> AL 7	Arroz a la milanese <i>Rice with breaded meat</i> AL 14	Sopa a la jardinera <i>Soup with vegetables</i> AL 1, 3, 7, 9	Crema de zanahoria <i>Cream of carrots</i>	Espaguetis con verduritas <i>Spaghetti with vegetables</i> AL 1, 3
semana 02	Milanesa de cerdo con ensalada (tomate, zanahoria, atún) <i>Breaded pork filet with salad (tomato, carrots, tuna)</i> AL 1, 3, 4	Merluza en salsa con patatas al vapor <i>Hake in vegetable sauce with steamed potatoes</i> AL 4, 14	Ternera guisada con verduras y patatas al horno <i>Beef stewed with baked vegetables and potatoes</i> AL 14	Tortilla española con ensalada (lechuga y tomate) <i>Spanish omelette with salad (lettuce and tomato)</i> AL 3	Atún a la plancha en salsa de tomate con patatas fritas <i>Grilled tuna in tomato sauce with fries</i> AL 4
	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta. Natillas caseras <i>Fruit. Homemade custards</i> AL 3, 7
	Crema campera (zanahoria, puerro, calabaza) <i>Cream of carrots, leek and pumpkin</i> AL 1, 3, 7, 9	Sopa al huevo con verduras <i>Egg-drop soup with spinach</i> AL 1, 3, 7, 9	Fideos guisados <i>Stewed noodles</i> AL 1, 3	Coliflor en salsa de tomate <i>Cauliflower in tomato sauce</i>	Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i> AL 3, 6, 14
	Paella de pollo y calamares <i>Paella of chicken and squid</i> AL 1, 2, 3, 6, 7, 11	Jamón asado con verduras y patatas al horno <i>Roast pork with baked vegetables and potatoes</i> AL 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) <i>Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion)</i> AL 1, 3, 4	Rollitos de pollo, huevo y verduritas con ensalada (lechuga y tomate) <i>Mixed rolls with chicken, egg and vegetables with salad</i> AL 1, 3, 6	Bacalao en salsa con verduras y patatas al horno <i>Cod in vegetable sauce with baked vegetables and potatoes</i> AL 4, 14
Fruta. Yogur <i>Fruit. Yoghurt</i> AL 7	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	
semana 03	Sopa de estrellas con verduras <i>Soup of noodles with vegetables</i> AL 1, 3, 7, 9	Lentejas con vegetales <i>Lentils with vegetables</i> AL 7	Caldo gallego <i>Galician broth</i>	Arroz con salsa de tomate <i>Rice in tomato sauce</i>	Ensalada templada de pasta <i>(lacitos vegetales, tomate natural, huevo, maíz, atún, aceitunas)</i> <i>Warm pasta salad</i> AL 1, 3, 4
	Taquitos de pollo a la plancha con patatas fritas <i>Dice of chicken with fries</i>	Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) <i>Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, onion)</i> AL 3	Lasaña de atún <i>Tuna lasagne</i> AL 1, 3, 4, 7, 8	Hamburguesa de cerdo al horno con ensalada (tomate, zanahoria, atún) <i>Baked burger with salad (tomato, carrots, tuna)</i> AL 1, 3, 4, 7	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate, cebolla) <i>Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion)</i> AL 1, 3, 4
	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta. Yogur <i>Fruit. Yoghurt</i> AL 7	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>

• 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.

alérgenos AL 1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara • 9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos