

CALENDARIO

Sem. 01: OCT: 1 - 5 29 OCT-2 NOV NOV: 26 - 30	Sema. 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)
●	762,2	32,1	98,8	26,5
●	787,8	32,6	102,9	27,3
●	752,4	31,4	97,8	26,2
●	751,5	35,4	105,4	20,9

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. Acompáñalas 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>Sopa de cus-cús Soup of noodles ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Escalopines de cerdo al horno con ensalada (lechuga, tomate y atún) Roast pork loin with salad (lettuce, tomato, tuna) ^{AL} 1, 4, 14</p> <p>Fruta. Yogur ^{AL} 7 Fruit. Yoghurt</p>	<p>Espaguetis con tomate y atún Spaghetti with tuna in tomato sauce ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, onion) ^{AL} 3</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín Cream of zucchini</p> <p>Tenera guisada con verduritas y patatas al horno Beef stewed with vegetables and potatoes ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo de repollo Cabbage broth</p> <p>Taquitos de pollo a la plancha con patatas fritas Grilled dice of chicken with fries</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con champiñones Rice with mushrooms ^{AL} 14</p> <p>Bacalao a la romana con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Cod fried in butter with salad (lettuce, tomato, carrots) ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Milanesa de pollo con ensalada de tomate y atún Breaded chicken let with tomato and tuna salad ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Judías con tomate y huevo cocido Green beans with boiled egg in tomato sauce ^{AL} 3</p> <p>Jamón asado con patatas al horno Roast pork with potatoes ^{AL} 14</p> <p>Fruta. Chocolatina ^{AL} 7, 8 Fruit. Bar of chocolate</p>	<p>Fideuá con verduritas Fideuá with vegetables ^{AL} 1, 3</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion) ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas con vegetales Lentils with vegetables ^{AL} 7</p> <p>Albóndigas caseras al horno con verduras y patatas al vapor Homemade baked meatballs with vegetables and potatoes ^{AL} 1, 3, 7, 14</p> <p>Fruta. Yogur ^{AL} 7 Fruit. Yoghurt</p>	<p>Crema de verduras Cream of vegetables</p> <p>Lasaña clásica de atún Tuna lasagne ^{AL} 1, 3, 4, 7, 8</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 03	<p>Sopa de letras con verduritas Soup of noodles with vegetables ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Lomo en salsa de naranja con patatas fritas Roast pork loin in orange sauce with fries ^{AL} 1, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de pasta Pasta Salad (pasta vegetal, tomate natural, huevo, maíz, atún y aceitunas) ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Roast chicken with salad (lettuce, tomato, onion) ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas con vegetales Lentils with vegetables ^{AL} 7</p> <p>Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y atún) Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, tuna) ^{AL} 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con tomate y verduritas Rice with vegetables in tomato sauce</p> <p>Bacalao en salsa con verduras y patatas al horno Cod in vegetable sauce with roasted vegetables and potatoes ^{AL} 4, 14</p> <p>Fruta. Petit-Suisse ^{AL} 7 Fruit. Petit-suisse</p>	<p>Crema campera (zanahoria, puerro, calabaza) Cream of carrots, leek and pumpkin</p> <p>Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga y tomate) Rolls with chicken, egg and vegetables with salad ^{AL} 1, 3, 6</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Crema de zanahoria Cream of carrots</p> <p>Paella de pollo y calamares Paella of chicken and squid ^{AL} 1, 3, 11</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos con acelgas Chickpea stew with chards</p> <p>Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Homemade baked burger with salad ^{AL} 1, 3, 7</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de fideos con verduritas Soup of noodles with vegetables ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Atún a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas Grilled tuna in tomato sauce with fries ^{AL} 4</p> <p>Fruta. Yogur ^{AL} 7 Fruit. Yoghurt</p>	<p>Coliflor con tomate y huevo cocido Cauliflower with boiled egg in tomato sauce ^{AL} 3</p> <p>Lasaña tradicional de carne Meat lasagne ^{AL} 1, 3, 7, 8</p> <p>Fruta ^{AL} 7, 8</p>	<p>Lentejas caseras con vegetales Homemade lentils with vegetables ^{AL} 7</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate y cebolla) Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion) ^{AL} 1, 3, 4</p> <p>Fruta. Natillas caseras ^{AL} 3, 7 Fruit. Homemade custards</p>

JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥