

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

SEMANA 01
SEMANA 02
SEMANA 03
SEMANA 04

LUNES

Sopa de cus-cús
Soup of noodles
^{AL} 1, 3, 7, 9

Escalopines de cerdo al horno con ensalada (lechuga, tomate y atún)
Roast pork loin with salad (lettuce, tomato, tuna)
^{AL} 1, 4, 14

Fruta. Yogur ^{AL} 7
Fruit. Yoghurt

MARTES

Espaguetis con tomate y atún
Spaghetti with tuna in tomato sauce
^{AL} 1, 3, 4

Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)
Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, onion)
^{AL} 3

Fruta

MIÉRCOLES

Crema de calabacín
Cream of zucchini

Tenera guisada con verduritas y patatas al horno
Beef stewed with vegetables and potatoes
^{AL} 14

Fruta

JUEVES

Caldo de repollo
Cabbage broth

Taquitos de pollo a la plancha con patatas fritas
Grilled dice of chicken with fries

Fruta

VIERNES

Arroz con champiñones
Rice with mushrooms
^{AL} 14

Bacalao a la romana con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
Cod fried in butter with salad (lettuce, tomato, carrots)
^{AL} 1, 3, 4

Fruta

Arroz con salsa de tomate
Rice in tomato sauce

Milanesa de pollo con ensalada de tomate y atún
Breaded chicken let with tomato and tuna salad
^{AL} 1, 3, 4

Fruta

Judías con tomate y huevo cocido
Green beans with boiled egg in tomato sauce

Jarrete de cerdo con patatas al horno
Roast pork with potatoes
^{AL} 14

Fruta. Chocolatina ^{AL} 7, 8
Fruit. Bar of chocolate

Fideuá con verduritas
Fideuá with vegetables
^{AL} 1, 3

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)
Hake fried in butter with salad (lettuce, tomato, onion)
^{AL} 1, 3, 4

Fruta

Lentejas con vegetales
Lentils with vegetables
^{AL} 7

Albóndigas caseras al horno con verduras y patatas al vapor
Homemade baked meatballs with vegetables and potatoes
^{AL} 1, 3, 7, 14

Fruta. Yogur ^{AL} 7
Fruit. Yoghurt

Crema de verduras
Cream of vegetables

Lasaña clásica de atún
Tuna lasagne
^{AL} 1, 3, 4, 7, 8

Fruta

Sopa de letras con verduritas
Soup of noodles with vegetables
^{AL} 1, 3, 7, 9

Lomo en salsa de naranja con patatas fritas
Roast pork loin in orange sauce with fries
^{AL} 1, 14

Fruta

Ensalada de pasta Pasta Salad (pasta vegetal, tomate natural, huevo, maíz, atún y aceitunas)
^{AL} 1, 3, 4

Pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)
Roast chicken with salad (lettuce, tomato, onion)
^{AL} 14

Fruta

Lentejas con vegetales
Lentils with vegetables
^{AL} 7

Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y atún)
Spanish omelette with salad (lettuce, tomato, tuna)
^{AL} 3, 4

Fruta

Arroz con tomate y verduritas
Rice with vegetables in tomato sauce

Bacalao en salsa con verduras y patatas al horno
Cod in vegetable sauce with roasted vegetables and potatoes
^{AL} 4, 14

Fruta. Petit-Suisse ^{AL} 7
Fruit. Petit-suisse

Crema campera (zanahoria, puerro, calabaza)
Cream of carrots, leek and pumpkin

Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga y tomate)
Rolls with chicken, egg and vegetables with salad
^{AL} 1, 3, 6

Fruta

Crema de zanahoria
Cream of carrots

Paella de pollo y calamares
Paella of chicken and squid
^{AL} 1, 3, 11

Fruta

Potaje de garbanzos con acelgas
Chickpea stew with chards

Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)
Homemade baked burger with salad
^{AL} 1, 3, 7

Fruta

~~Sopa de fideos con verduritas~~
~~Lentejas caseras con vegetales~~

~~Atún a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas~~
~~Merluza a la romana con ensalada~~
^{AL} 4

~~Fruta. Yogur~~ ^{AL} 7
~~Fruit. Yoghurt~~

Coliflor con tomate y huevo cocido
Cauliflower with boiled egg in tomato sauce
^{AL} 3

Lasaña tradicional de carne
Meat lasagne
^{AL} 1, 3, 7, 8

Fruta ^{AL} 7, 8

~~Lentejas caseras con vegetales~~
~~Sopa de fideos con verduritas~~

~~Merluza a la romana con ensalada~~ (lechuga, tomate y cebolla)
~~Milanesa de cerdo con patatas~~
^{AL} 1, 3, 4

~~Fruta. Natillas caseras~~
~~Postre navideño~~ ^{AL} 3, 7

JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥