

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

SEMANA 01

Ensalada fría de alubias  
(mix de lechugas, tomate, alubias, atún y aceitunas)

AL 4, 14

Codillo al horno  
con espirales

AL 1, 3, 14

Fruta

Espinacas con bechamel  
y queso rallado

AL 1, 7

Guiso de choupa  
con patatitas

AL 11, 14

Fruta

SEMANA 02

Aroz tres delicias  
(arroz, huevo, jamón york y guisantes)

AL 3, 6

Merluza en salsa marinera  
con judías al horno

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Crema  
de calabacín

Pollo asado  
con patatas al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Ensalada de pasta  
(espirales tricolor, tomate, aceitunas y zanahoria)

AL 1, 3, 14

Filetitos de lirio al horno con  
ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

AL 1, 4

Fruta

Lentejas  
con verduras

Hamburguesa casera con  
arroz y salsa de tomate

AL 1, 3, 7

Yogur AL 7

Ensalada primavera  
(mix de lechugas, tomate, jamón york, zanahoria y maíz)

AL 6, 14

Lasaña clásica  
de atún

AL 1, 3, 4, 7

Fruta

SEMANA 03

Crema  
campera

Ensaladilla  
rusa

AL 3, 4, 14

Paella de pescado, pollo  
y calamares

AL 4, 11, 14

Fruta

Milanesa napolitana  
con espirales al horno

AL 1, 3

Yogur AL 7

Patatas  
a la riojana

AL 7, 14

Merluza a la romana  
con brécol al horno

AL 1, 3, 4

Fruta

Spaguetti  
boloñesa

AL 1, 3, 14

Tortilla paisana  
con tomatitos al horno

AL 3

Fruta

Ensalada campesina  
(lechuga, garbanzos, queso y aceitunas)

AL 7

Estofado casero  
de pollo

AL 14

Yogur AL 7

SEMANA 04

Brécol con huevo, ajada  
y patatitas

AL 3, 14

Pizza artesana de tomate,  
jamón y mozzarella

AL 1, 3, 6, 7, 9

Yogur AL 7

Lentejas estofadas  
con chorizo

AL 7

Lomitos de borriquete  
rebozados con verduras al horno  
(judías y zanahoria)

AL 1, 3, 4

Fruta

Ensalada mixta  
(lechuga, tomate, zanahoria,  
cebolla, y huevo)

AL 3

Albondigas de la abuela  
con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 14

Yogur AL 7

ALÉRGICOS AL

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

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	834,7	35,1	112,8	27
●	842,5	35,6	112,7	27,7
●	777,2	35,4	107,1	23
●	825,1	38	108,5	26,5

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.

\* 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