



ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

SEMANA 01
SEMANA 02
SEMANA 03
SEMANA 04

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p>Crema campera (calabaza, puerro y zanahoria)</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 12</p>	<p>Espirales con atún y salsa de tomate</p> <p>AL 3</p>	<p>Aroz tres delicias</p> <p>AL 3</p>	<p>Brécol con huevo cocido y ajada</p> <p>AL 3</p>	<p>Alubias vegetales</p>
<p>Guiso tradicional de ternera con guisantes y patatitas</p> <p>AL 14</p>	<p>Sanjacobo casero al horno con ensalada (lechuga y cebolla)</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12, 13</p>	<p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p>	<p>Lomo fresco a la naranja con patatas al horno</p> <p>AL 14</p>	<p>Pizza casera de atún (tomate, atún, queso y champiñones) con ensalada</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 7, 12, 14</p>
<p>Pan. Fruta o Chokolatina AL 7, 8</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7</p>
<p>Judías con ajada</p>	<p>Macarrones gratinados</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>AL 1, 6, 7, 9, 14</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p>	<p>Sopa de estrellitas</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p>
<p>Hamburguesa casera al horno con patata al vapor</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p>	<p>Croquetas de pescado caseras con ensalada (lechuga y cebolla)</p> <p>AL 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13</p>	<p>Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)</p> <p>AL 3, 14</p>	<p>Paella de pollo salteado</p>	<p>Colitas de bacalao a la romana con patata panadera y verduritas</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p>
<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7</p>
<p>Sopa de cus-cús</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p>	<p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12</p>	<p>Coliflor con ajada</p>	<p>Caldo gallego</p>	<p>Aroz con verduras</p>
<p>Carne asada con patatas y verduritas</p> <p>AL 14</p>	<p>Tortilla francesa con ensalada (tomate, cebolla y atún)</p> <p>AL 3, 4, 14</p>	<p>Pollo estofado con patata y verduritas</p> <p>AL 14</p>	<p>Codillo asado en su jugo con espirales al vapor</p> <p>AL 1, 3, 6, 12, 14</p>	<p>Merluza al horno en salsa marinera con patata al vapor</p> <p>AL 2, 4, 11, 14</p>
<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta o Danonino AL 7</p>
<p>Fideuá con salsa de tomate</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p>	<p>Potaje de garbanzos con acelgas</p>	<p>Judías al ajillo</p>	<p>Crema de calabacín</p>	<p>Lentejas vegetales</p> <p>AL 7</p>
<p>Tortilla de patata con ensalada (lechuga y cebolla)</p> <p>AL 3, 14</p>	<p>Tiras de merluza caseras con ensalada (lechuga y zanahoria)</p> <p>AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p>	<p>Albóndigas mixtas caseras al horno con arroz</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p>	<p>Pollo asado con patatas fritas y ensalada</p> <p>AL 14</p>	<p>Calamares a la andaluza con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>AL 1, 2, 4, 6, 11, 12, 14</p>
<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Fruta</p>	<p>Pan. Yogur (natural o de sabor) AL 7</p>

ALÉRGENOS AL

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
883,8	34,2	106,9	33,7
869,8	31,7	112,2	30,5
937,4	32,6	115,8	36,0
818,7	32,6	100,5	29,5

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.

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.