

MENÚ BASAL DEL 19 AL 25 DE AGOSTO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

APERITIVO DIARIO EN LA COMIDA: CONSOMÉ O GAZPACHO (SEGÚN TEMPORADA)

COMIDA

1º

LENTEJAS CON VERDURAS O GAZPACHO O ALCACHOFAS REHOGADAS

GAZPACHO O BRÓCOLI REHOGADO O ENSALADA MIXTA

SOPA DE COCIDO O ENSALADA CAPRESSE O GAZPACHO

ARROZ SANGHAI O GAZPACHO O HABITAS SALTEADAS

COLIFLOR REHOGADA O ENSALADA DE PASTA O GAZPACHO

SALMOREJO O ALCACHOFAS REHOGADAS O GAZPACHO

ENSALADA GRIEGA O GUISANTES SALTEADOS O GAZPACHO

2º

JAMONCITOS DE POLLO A LA PEPITORIA

ATÚN CON TOMATE Y ARROZ

COCIDO COMPLETO

POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES

BACALAO A LA SIDRA CON PATATAS AL VAPOR

MAGRO A LA RIOJANA

PAELLA MIXTA

POSTRE

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O HELADO

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

HELADO O FRUTA Y CAFÉ

kcal:730 HC: 65 g Prot: 24 g Lip: 39 g

kkcal:798 HC: 106 g Prot: 43 g Lip:20 g

kcal:649 HC: 84 g Prot: 44 g Lip: 13 g

kcal:697 HC: 95 g Prot: 47 g Lip: 12 g

kcal:609 HC: 74 g Prot: 37 g Lip:16 g

kcal:609 HC: 74 g Prot: 37 g Lip:16 g

kcal:791 HC:94 g Prot: 44 g Lip: 22 g

CENA

1º

SOPA DE FIDEOS O MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA O CREMA DE ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS O CREMA DE VERDURAS O ACELGAS REHOGADAS

ESPÁRRAGOS CON ENSALADA O SOPA DE PICADILLO O CREMA DE CHAMPIÑONES

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO O CREMA DE CALABACÍN O SOPA DE ESTRELLAS

ESPINACAS SALTEADAS O CREMA DE CALABAZA O SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE POLLO Y PIÑA O SOPA DE PESCADO O CREMA DE PUERROS

SOPA MINISTRONE O VERDURAS A LA PROVENZAL O CREMA DE CEBOLLA Y PATATA

2º

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS

FIAMBRE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR

TORTILLA DE CALABACÍN

SÁNDWICH CROQUE-MONSIEUR

CROQUETAS DE COCIDO O POLLO Y JAMÓN CON VERDURAS SALTEADAS

HUEVOS A LA JARDINERA

MERLUZA A LA VASCA

POSTRE

FRUTA VARIADA O CUAJADA

FRUTA VARIADA O FLAN

COMPOTA DE MANZANA O YOGUR

FRUTA VARIADA O NATILLAS

FRUTA VARIADA O YOGUR

MELOCOTÓN EN SU JUGO O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

kcal:600 HC: 81 g Prot: 18 g Lip: 26 g

kcal:587 HC: 74 g Prot: 18g Lip: 22 g

kcal:636 HC: 71 g Prot: 42 g Lip: 21 g

kcal:579 HC:70 g Prot: 42 g Lip: 13 g

kcal:590 HC: 62 g Prot: 35 g Lip: 21 g

kcal:596 HC: 48 g Prot: 42 g Lip: 25 g

kcal:606 HC: 71 g Prot: 31 g Lip: 20 g

SI PRESENTA ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA A ALGUNO DE ESTOS ALÉRGENOS, DEBERÁ CONSULTAR CON EL PERSONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA LA POSIBLE PRESENCIA DE ÉSTOS EN EL MENÚ. PROCEDA DEL MISMO MODO EN CASO DE QUE SU ALERGIA O INTOLERANCIA SEA DEBIDA A CUALQUIER OTRO ALÉRGENO ALIMENTARIO NO RECOGIDO EN LA CARTELERÍA CORRESPONDIENTE A ALÉRGENOS

