

MENÚ BASAL DEL 7 AL 13 DE OCTUBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

COMIDA

1º

PASTEL DE VERDURAS O JUDÍAS VERDES REHOGADAS O CREMA DE LOMBARDA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS O CREMA DE PUERROS O CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS

MACARRONES CON TOMATE O CREMA DE LEGUMBRES O ALCACHOFAS REHOGADA

GARBANZOS CON LANGOSTINOS O CREMA DE BERENJENA O LOMBARDA CON PASAS

COLES DE BRUSELAS SALTEADAS O SALPICÓN DE MARISCO O CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PESCADO O CREMA DE PUERROS O ACELGAS REHOGADAS

ENSALADA MIXTA O PARRILLADA DE VERDURAS O CREMA DE GUISANTES

2º

JAMÓN ASADO EN SU JUGO CON ARROZ PILAF

SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

POLLO EN SALSA DE SOJA Y MIEL CON VERDURAS THAI

HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ASADO

HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS

MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA

ARROZ CALDOSO CON MARISCO

POSTRE

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O MANZANA ASADA Y CAFÉ

TARTA DE QUESO O FRUTA Y CAFÉ

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

kcal: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:696 HC: 87g Prot: 38 g Lip: 20 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 ESTRELLAS O VICHYSOISE DE ESPÁRRAGOS O VERDURAS A LA PROVENZAL

ACELGAS REHOGADAS O CREMA DE VERDURAS O SOPA DE FIDEOS

CHAMPIÑONES AL AJILLO O CREMA DE ZANAHAORIA O SOPA DE ESTRELLAS

CREMA DE CALABACÍN O ESPÁRRAGOS CON ENSALADA O SOPA DE CEBOLLA

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES O SOPA CASTELLANA O JUDÍAS VERDES REHOGADAS

SOPA DE PICADILLO O BRÓCOLI REHOGADO O CREMA DE CALABAZA

CREMA DE VERDURAS O ESPINACAS A LA CREMA O SOPA DE FIDEOS

2º

FLAMENQUINES DE POLLO CON ENSALADA DE REMOLACHA

HUEVOS ESCALFADOS CON PISTO

RAPE EN SALSA CON ALMEJAS Y PATATAS AL VAPOR

JAMÓN YORK CON QUESO FRESCO

MERLUZA EN SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS

PAVO CON VERDURAS AL VAPOR

EMPANADILLA DE TERNERA AL HORNO

POSTRE

COMPOTA DE MANZANA O YOGUR

FLAN O YOGUR

PIÑA EN SU JUGO O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O CUAJADA

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

kcal:655 HC: 76 g Prot: 24 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:590 HC: 62 g Prot: 35 g Lip: 21 g

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

