

# MENÚ BASAL DEL 18 AL 24 DE NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

COMIDA

1º	GARBANZOS CON VERDURAS O COLIFLOR AL GRATÉN O CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE VERDURAS O JUDÍAS VERDES SALTEADAS O CREMA DE ZANAHORIA Y LECHE DE COCO	PISTO O ZANAHORIA Y HABITAS SALTEADAS O CREMA DE LOMBARDA	SOPA AL CUARTO DE HORA O CREMA DE PUERROS O ESPINACAS SALTEADAS	PATATAS A LA RIOJANA O LOMBARDA REHOGADA O CREMA DE GARBANZOS	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS O CREMA DE ZANAHORIA O JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS AL VAPOR	ALCACHOFAS SALTEADAS O CREMA DE ESPÁRRAGOS O SOPA CASTELLANA
2º	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON TOMATE	ATÚN CON TOMATE Y ARROZ	POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS	CALABACÍN RELLENO DE CARNE	SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS	SOLOMILLO DE POLLO CON ENSALADA HAWAIANA	TERNERA CON SETAS Y GAMBAS
POSTRE	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	ARROZ CON LECHE O FUTA Y CAFÉ
	kcal:614 HC:80 g Prot: 41 g Lip: 12 g	kcal:723 HC:82 g Prot: 48 g Lip: 20 g	kcal:628 HC: 72g Prot: 28 g Lip:23 g	kcal:639 HC: 81 g Prot:38 g Lip: 15 g	kcal:702 HC: 75 g Prot: 29g Lip: 28g	kcal:669 HC: 80 g Prot: 40 g Lip:18 g	kcal:616 HC: 78 g Prot: 38 g Lip: 14 g

CENA

1º	ACELGAS REHOGADAS O SOPA DE FIDEOS O CREMA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES AL AJILLO O CREMA DE CALABAZA O SOPA DE POLLO CON FIDEOS	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO O SOPA DE LLUVIA O CREMA DE CALABACÍN	ESPÁRRAGOS CON ENSALADA O SOPAS DE AJO O CREMA DE PATATA Y CEBOLLA	MENESTRA DE VERDURAS O CREMA DE CHAMPIÑONES O SOPA DE CALABAZA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES O ACELGAS REHOGADAS O O SOPA DE FIDEOS	CREMA DE BERENJENA O BRÓCOLI REHOGADO O SOPA DE PICADILLO
2º	TORTILLA DE CALABACÍN	RABAS CON ENSALADA TROPICAL	HUEVOS AL HORNO CON TOMATE	PASTEL DE POLLO	JAMÓN YORK CON QUESO FRESCO	TORTILLA FRANCESA ZON ZANAHORIA BABY	MERLUZA A LA VASCA
POSTRE	FRUTA VARIADA O YOGUR	COMPOTA DE MANZANA O YOGUR	FRUTA VARIADA O NATILLAS	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O YOGUR	FRUTA VARIADA O CUAJADA	FRUTA VARIADA O YOGUR
	kcal:482 HC: 58 g Prot: 21 g Lip: 17g	kcal:587 HC:65 g Prot: 37 g Lip: 17 g	kcal:595 HC: 71 g Prot: 22 g Lip: 22 g	kcal:553 HC: 58 g Prot: 23g Lip: 23 g	kcal:500 HC: 64 g Prot: 27g Lip: 13 g	kcal:520 HC: 57 g Prot: 20 g Lip: 21 g	kcal:500 HC: 65 g Prot: 33 g Lip: 9 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**

