

MENÚ BASAL DEL 10 AL 16 DE MARZO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

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

COMIDA

1º

JUDÍAS BLANCAS CON ALMEJAS O SOPA DE POLLO CON FIDEOS O CREMA DE ESPÁRRAGOS

ENSALADILLA RUSA O ALCACHOFAS CON JAMÓN O CREMA DE VERDURAS

LOMBARDA REHOGADA O SOPA DE CEBOLLA O CREMA DE CALABAZA

SOPA DE COCIDO O CREMA DE GUISANTES O BRÓCOLI REHOGADO

ARROZ SANGHAI O COLIFLOR REHOGADA O CREMA DE ZANAHORIA

LENTEJAS CON VERDURAS O CREMA DE BERENJENA O ALCACHOFAS SALTEADAS

SOPA DE VERDURAS O CREMA DE TRIGUEROS CON JAMÓN O COLIFLOR REHOGADA

2º

SOLOMILLO AL ROQUEFORT CON VERDURAS

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE

POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI

COCIDO COMPLETO

BACALAO A LA VIZCAÍNA

ESCALOPE DE LOMO CON PIMIENTOS

ARROZ CON RAPE 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

MANZANA ASADA O FRUTA Y CAFÉ

kcal:882 HC: 77 g Prot: 37 g Lip: 45 g

kcal:620 HC: 81 g Prot: 31 g Lip: 17 g

kcal:630HC: 85 g Prot: 27 g Lip: 14 g

kcal:767 HC: 76 g Prot: 62 g Lip: 21 g

kcal:720 HC: 71g Prot: 39 g Lip: 29 g

kcal:700 HC: 86 g Prot: 32 g Lip: 22 g

kcal:640 HC:49 g Prot: 25 g Lip: 36 g

CENA

1º

CREMA DE CALABACÍN O ESPINACAS REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS

ACELGAS A LA CAZUELA O SOPA DE LLUVIA O CREMA DE PUERROS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS O SOPA DE ESTRELLAS O CREMA DE CHAMPIÑÓN

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES O WOK DE VERDURAS O SOPA DE POLLO

SOPAS DE ESTRELLAS O CREMA DE POLLO O VERDURAS A LA PROVENZAL

SOPA DE LLUVIA O MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA O CREMA DE CALABACÍN

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

2º

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR

TORTILLA FRANCESA CON PATATAS CHIPS

ROLLITOS DE YORK Y QUESO

CROQUETAS CON ENSALADA DE REMOLACHA

HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE ESPÁRRAGOS

LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA

PECHUGA DE PAVO, QUESO FRESCO Y MEMBRILLO

POSTRE

FRUTA O YOGUR

FLAN O YOGUR

FRUTA O YOGUR

FRUTA VARIADA O CUAJADA

MACEDONIA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

FRUTA VARIADA O YOGUR

kcal:538 HC: 60 g Prot: 41 g Lip: 13 g

kcal:647 HC: 81 g Prot: 21g Lip: 25 g

kcal:640 HC: 85 g Prot: 25 g Lip: 21 g

kcal:654 HC: 80 g Prot: 31 g Lip: 22 g

kcal:484 HC: 60 g Prot: 37 g Lip: 9 g

kcal:488 HC: 68 g Prot: 34 g Lip: 7 g

kcal:518 HC: 65 g Prot: 36 g Lip: 10 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

