

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L 1	Crema de Zanahoria(c)	Pasta int c/Salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	667	114	26	12	Pollo con Verduras
M 2	Potaje de Lentejas(c)	Fogonero en salsa Verde(H)(11)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	598	83	28	16	Revuelto de Setas
X 3	Sopa de Letras(c)(2,4)	Ropa Vieja(c)		Fruta de Temporada	721	108	24	21	Lomo con Ensalada
J 4	Potaje de Verduras(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates Aliñados(Cr)	Fruta de Temporada	728	84	20	32	Pescado con Verduras
V 5	Crema de Calabaza(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Mediterránea(Cr)	Lácteo(6,7,8)	685	49	37	37	Pasta int con Tomate
L 8	Crema de Calabacín(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		Fruta de Temporada	714	88	34	26	Tortilla Francesa con Ensalada
M 9	Potaje de Berros(c)	Merluza al Limón(H)(11)	Ensalada Mixta c/ Huevo(C, Cr)(7)	Fruta de Temporada	635	66	30	28	Lomo con Arroz
X 10	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Pavo en salsa de Manzana(c)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	580	86	25	16	Tortilla de Verduras
J 11	Potaje de Garbanzos(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		Fruta de Temporada	682	92	25	22	Pollo con Ensalada
V 12	Crema de Verduras(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		Lácteo(6,7,8)	575	80	25	17	Revuelto de Setas
L 15	Crema de Espinacas(c)	Cerdo en salsa(c)	Papas(V) y Verduras(V)	Fruta de Temporada	897	73	29	53	Pollo con Ensalada
M 16	Potaje Canario(c)	Merluza al Limón(H)(11)	Ensalada Mixta(cr)	Fruta de Temporada	633	67	25	28	Carne con Papas
X 17	Sopa de Estrellitas(c)(2,4)	Flamenquines(F)(4,7,8)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	1088	107	45	54	Revuelto de Setas
J 18	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(H)(7)	Ensalada de Tomate(Cr)(8)	Fruta de Temporada	844	90	26	38	Pescado con Verduras
V 19	Crema de Verduras(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		Lácteo(6,7,8)	569	82	21	17	Tortilla Francesa con Ensalada
L 22	Puré de Verduras(c)	Arroz int Amarillo con Pollo(c)		Fruta de Temporada	614	100	17	16	Revuelto de Setas
M 23	Potaje de Berros(c)	Escalope de Ternera(F)(4,7)	Ensalada Mixta c/ Huevo(C, Cr)(7)	Fruta de Temporada	895	70	40	50	Pollo con Arroz
X 24	Sopa de Letras(c)(2,4)	Marmitako de Atún(c)(11)		Fruta de Temporada	679	107	22	19	Pavo con Verduras
J 25	Potaje de Acelgas(c)	Cerdo al Ajillo(c)	Menestra de Verduras(c)	Fruta de Temporada	789	86	34	32	Pasta int con Tomate
V 26	Crema de Calabaza(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Lácteo(6,7,8)	472	36	31	22	Tortilla de Verduras
L 29	Crema de Zanahoria(c)	Estofado de Ternera(G)		Fruta de Temporada	656	69	35	28	Revuelto de Setas
M 30	Potaje de Garbanzos(c)	Merluza Empanada(F)(4,7,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	Fruta de Temporada	747	87	42	26	Pollo con Arroz
X									
J									
V									

Alergenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Formas de preparación: A- Asado, C- Cocido, Cr- Crudo, F- Frito, G- Guisado, H- Horno, P- Plancha R- Rehogado, S- Salteado, V- Vapor

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes). Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada. Utilizamos alimentos de temporada y de cercanía. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.