

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L									
M									
X	1	FESTIVO							
J	2	Potaje de Acelgas(c)	Pasta int a la Napolitana(c)(4,7,8)		715	113	25	16	Revuelto de Setas
V	3	Crema de Verduras(c)	Tiras de Pollo Marinadas(c)	Papas(v) y Verdura(V)	634	58	40	28	Pescado con Ensalada
L	6	Crema de Zanahoria(c)	Pescado con Arroz(c)(11)	y Verduras(c)	856	121	26	30	Carne con Ensalada
M	7	Potaje de Berros(c)	Cerdo Agridulce(c)(4,13)	Papas(v) y Verdura(V)	764	93	28	30	Tortilla Francesa con Ensalada
X	8	Sopa de Fideos(c)(2,4)	Fogonero al Horno(H)(11)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	532	63	23	23	Pollo con Arroz
J	9	Potaje de Lentejas(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Variada(Cr)(11)	842	86	45	35	Revuelto de Setas
V	10	Crema de Calabacín(c)	Pasta int a la Boloñesa(c)(4,7,8)		565	59	28	22	Pescado con Verduras
L	13	Crema de Calabaza(c)	Estofado de Pavo(G)		532	57	24	24	Revuelto de Setas
M	14	Potaje de Garbanzos(c)	Merluza Empanada(F)(4,7,11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	747	87	42	26	Pollo con Papas
X	15	Sopa de Letras(c)(2,4)	Pechuga a la Plancha(p)	Menestra de Verduras(c)	782	95	41	28	Pasta Gratinada
J	16	Potaje de Lentejas(c)	Tortilla Española(H)(7)	Tomates en Rueda(Cr)	744	89	23	30	Carne con Ensalada
V	17	Crema de Calabaza(c)	Pizza Variada(H)(4,8,11)		501	52	19	23	Tortilla Francesa con Ensalada
L	20	Puré de Verduras(c)	Paella Mixta(c)(5,11)		714	93	31	26	Carne con Ensalada
M	21	Potaje de Berros(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Ensalada Variada(Cr)(11)	658	70	35	27	Pollo con Arroz
X	22	Sopa de Estrellitas(c)(2,4)	Ropa Vieja(c)		721	108	24	21	Tortilla Francesa con Ensalada
J	23	Potaje de Lentejas(c)	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Ensalada Mixta c/Huevo(Cr,c)(7)	819	82	40	36	Pescado con Papas
V	24	Crema de Zanahoria(c)	Pasta c/Salsa de Atún(c)(4,7,8,11)		626	90	30	15	Pavo con Verduras
L	27	Crema de Verduras(c)	Hamburguesa Mixta(H)(4,7,14)	Papas Cocidas(c)	667	95	21	24	Revuelto de Setas
M	28	Potaje de Alubias(c)	Fogonero al Horno(H)(11)	Ensalada Mixta(Cr)	630	66	33	25	Pollo con Papas
X	29	Sopa de Letras(c)(2,4)	Flamenquines(F)(4,7,8)	Papas(v) y Verdura(V)	1119	118	42	54	Pescado con Ensalada
J	30	DÍA DE CANARIAS							
V	31	Potaje Canario(c)	Tortilla Española(H)(7)	Ensalada Tropical(Cr)(4,7)	932	70	25	57	Carne con Verduras

Alérgenos: 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.