

Día	Almuerzo				Energía y Macronutrientes				Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L									
M									
X									
J									
V	1	Crema de Calabaza	Espirales int a la Boloñesa(4,7,8)	Yogur(6,8)	527	68	22	17	Tortilla de Verduras
L	4	Puré de Verduras	Arroz con Pollo y Verduras	Fruta de Temporada	614	100	17	16	Revuelto de Verduras
M	5	Crema de Calabacín	Filete de Merluza(H)(11)	Fruta de Temporada	551	54	25	25	Pasta Gratinada
X	6	Sopa de Letras(2,4)	Estofado de Ternera	Fruta de Temporada Eco	803	96	40	30	Tortilla Francesa con Ensalada
J	7	Potaje de Garbanzos	Pollo al Ajillo(H)	Fruta de Temporada	813	82	47	33	Pescado con Ensalada
V	8	FESTMO							
L	11	Crema de Zanahoria	Macarrones int c/ S.Atún(4,7,8,11)	Fruta de Temporada	667	114	26	12	Ternera con Ensalada
M	12	Potaje de Berros	Tortilla Española (F)(7)	Fruta de Temporada	768	86	23	35	Pescado con Verduras
X	13	Sopa de Fideos(2,4)	Merluza en salsa Verde(H)(11)	Fruta de Temporada	521	78	20	16	Pavo con Ensalada
J	14	Potaje de Lentejas	Pechuga Empanada(F)(4,7)	Fruta de Temporada	819	82	40	36	Tortilla de Verduras
V	15	Crema de Verduras	Cinta de Lomo(H)	Yogur(6,8)	631	52	34	31	Pollo con Arroz
L	18	Crema de Calabaza	Arroz Amarillo con Pollo	Fruta de Temporada	566	95	14	14	Revuelto de Verduras
M	19	Potaje de Colinos	Tacos de Fogonero(F)(4,7,11)	Fruta de Temporada	629	69	25	28	Pasta Gratinada
X	20	Sopa de Letras(2,4)	Ropa Vieja	Fruta de Temporada Eco	721	108	24	21	Tortilla Francesa con Ensalada
J	21	Potaje de Verduras	Ternera en salsa(4,14)	Fruta de Temporada	658	78	34	23	Pavo con Ensalada
V	22	Crema de Calabacín	Pechuga de Pollo (P)	Yogur(6,8)	607	34	42	33	Pescado con Arroz
L	25	Crema de Verduras	Espaguetis int a la Napolitana(4,7,8)	Fruta de Temporada	610	105	17	14	Revuelto de Setas
M	26	Potaje de Acelgas	Merluza al Limón(H)(11)	Fruta de Temporada	643	75	33	22	Pollo con Papas
X	27	Sopa de Letras(2,4)	Cerdo en salsa(H)(4)	Fruta de Temporada	919	107	31	42	Pescado con Ensalada
J	28	Potaje de Alubias	Tortilla Española(F)(7)	Fruta de Temporada	764	86	25	32	Carne con Verduras
V	29	Puré de Verduras	Flamenquines(F)(4,7,8)	Yogur(6,8)	791	52	39	46	Huevo revuelto 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.