

OCTUBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	2	3	4	5	6	7	8
02	9	10	11	12	13	14	15
03	16	17	18	19	20	21	22
04	23	24	25	26	27	28	29

NOVIEMBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	30	31	1	2	3	4	5
02	6	7	8	9	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26

DICIEMBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	27	28	29	30	1	2	3
02	4	5	6	7	8	9	10
03	11	12	13	14	15	16	17
04	18	19	20	21	22	23	24

APORTE NUTRICIONAL	
semana 01	semana 02
764,40 Kcal	764,40 Kcal
33,40 g Proteínas	33,00 g Proteínas
101,00 g Glucosos	104,80 g Glucosos
25,20 g Lípidos	23,70 g Lípidos
semana 03	semana 04
764,90 Kcal	764,90 Kcal
35,10 g Proteínas	32,20 g Proteínas
104,00 g Glucosos	105,10 g Glucosos
22,40 g Lípidos	24,00 g Lípidos



	LUNES	MARTES	MIRCOLES	JUEVES	VIERNES
semana 01	Sopa de letras con verduras AL 1, 3, 7, 9	Crema de puerros AL 7	Puchero de garbanzos y acelgas	Arroz con bonito y salsa de tomate AL 4, 14	Crema campera <i>(zambonó, calabaza, tomate, cebolla)</i>
	Merluza a la romana con judías al horno AL 1, 3, 4	Lomo en salsa con verduras y patatas al horno AL 6, 14	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7	Hamburguesa casera de cerdo al horno con brécol al vapor y ajadita AL 1, 3, 7, 14	Pollo asado con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> AL 14
	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Fruta	Chocolatina AL 7, 8
semana 02	Espaguetis con tomate y verduras AL 1, 3	Lentejas con verduras y chorizo AL 7	Crema de zanahoria	Sopa a la jardinera <i>(pasta, verduras variadas)</i> AL 1, 3, 7, 9	Fideuá con verduras AL 1, 3
	Caldereta de temera ecológica guisada con arroz AL 14	Tortilla española con ensalada <i>(lechuga, tomate, zanahoria)</i> AL 3	Pescadilla a la romana con patatas panaderas al horno AL 1, 3, 4	Milanesa de cerdo al horno con salsa de tomate y arroz AL 1, 3, 4	Bacalao a la romana con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> AL 1, 3, 4
	Fruta	Fruta	Petit-suisse AL 7	Fruta	Fruta
semana 03	Crema de calabacín	Sopa de espinacas y cis-cis AL 1, 3, 7, 9	Ensalada de espirales <i>(pasta, tomate, zanahoria, arroz)</i> AL 1, 3, 4	Fabada asturiana <i>(verduras, alubias, patatas, carne de cerdo)</i> AL 7	Judías con huevo cocido y patatas al horno AL 3
	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 6, 7, 9	Pollo guisado con verduras y patatas guisadas AL 14	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz AL 1, 3, 7, 14	Filete de merluza a la romana con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> AL 1, 3, 4	Lasaña a la boloñesa AL 1, 3, 7
	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Natillas caseras AL 7
semana 04	Lentejas estofadas con vegetales	Macarrones con queso rallado AL 1, 3, 7	Sopa de verduras y estrellitas AL 1, 3, 7, 9	Crema de verduras	Caldo gallego <i>(verdura, alubias, patata)</i>
	Paella mixta de pescado, pollo y calamar AL 4, 11, 14	Pescadilla rebozada con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> AL 1, 3, 4	Jamón asado con verduras y patatas guisadas AL 14	Tortilla española con ensalada de atún y tomate AL 3, 4	Escalopines de cerdo con verduras al vapor AL 1, 3
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL 7	Fruta

Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedid. * Menú supervisado por nutricionistas.

alérgenos **AL** 1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuetes • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara • 9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos