

CALENDARIO

SEÑ. 01: ENE: 8-11 FEB: 4-8 MAR: 4-8	SEÑ. 02: ENE: 14-18 FEB: 11-15 MAR: 11-15
SEÑ. 03: ENE: 21-25 FEB: 18-22 MAR: 18-22	SEÑ. 04: ENE: 28-FEB: 1 FEB: 25-MAR: 1 MAR: 25-29

ALBERGENOS

1 Glutén	8 Frutos de cáscara
2 Crustáceos	9 Ajo
3 Huevos	10 Albramuzes
4 Pescados	11 Moluscos
5 Cacahuates	12 Mandioca
6 Soja	13 Granos de sésamo
7 Leche	14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
764,8	34,5	96,1	26,9
915,9	32,0	104,4	25,4
794,4	36,1	110,9	23,0
770,5	32,7	109,1	22,6

RECOMENDACIONES

\*SABAZUDO: Combinar vegetal verdeo (dicción) con helados de cualquier sabor(es, por) y viscosos (frío y zóner-sultar)

\*CENA: Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y condimentos para evitar un buen descanso. Acompañados de pan y agua salicanta.

\*Pa cocuandante excepcional, el presente menú podrá verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

\*Menú supervigado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Maconones con queso y salsa de tomate AL 1,3,7</p> <p>Lomos de bacalao con bricol al horno AL 1,3,4,11</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo gallega de repollo</p> <p>Milanesa de cerdo en salsa con patatas al vapor AL 1,7</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Pastel gratinado de patatas AL 1,7</p> <p>Zanco de pollo azado con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de verduras y cus-cús AL 1,3,7,9</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno AL 1,3,7,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema compesto</p> <p>Filote de merluza o la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1,3,4</p> <p>Petit-suisse AL 7</p>
SEMANA 02	<p>Lentéjas caseras con verduritas</p> <p>Poella de pescado, pollo y calamares AL 4, 11,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Patatas a la riojana AL 2,14</p> <p>Lomo asado con ensalada (lechuga, zanahoria y acelunas) AL 1,3,4,11</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estrellas y espinacos AL 1,3,7,9</p> <p>Tortilla española con tomate troceado y atún AL 1,4</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pescado blanco en salsa con patatas al horno AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje de acelgas y garbanzos</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón, mozzarella y aceitunas verdes AL 1,3,6,7,9</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 03	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pastel de pescado y huevo con espirales de horno AL 1,3,4</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Sopa de letras AL 1,3,7,9</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con verduras variadas al vapor AL 1,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Fabada asturiana AL 7</p> <p>Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, maiz, zanahoria) AL 1,3,7</p> <p>Fruta</p>	<p>Brécol y zanahorias o la gallega AL 14</p> <p>Asado de carne y patatas en su jugo AL 14</p> <p>Chocolatina AL 7,8</p>	<p>Esputtis boloñesa AL 1,3,14</p> <p>Caldereta de cazón y verduritas AL 4,14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Sopa jardinera AL 1,3,7,9</p> <p>Guiso tradicional de ternero ecológico AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentéjas con chorizo casero AL 7</p> <p>Pescadilla rebosada con ensalada (lechuga, tomate y maiz) AL 1,3,4</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña clásica de atún AL 1,3,6,7</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuá con pisto de verduras AL 1,3</p> <p>Tortilla poissana con ensalada (lechuga y tomate) AL 3</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Arroz con bonito y salsa de tomate AL 4,14</p> <p>Escalopines al huevo con judías al horno AL 1,3,14</p> <p>Fruta</p>