



"Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor."

* Menú supervisado por nutricionista

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
8-12 ene	Pizza artesana al horno de tomate,	Arroz integral con salsa de tomate y atún	Crema de verduras	Sopa jardinera con fideos	Patatas a la riojana
5-9 feb	jamón y mozzarella AL; 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9	AL; 4,14	(patata, calabacín, brécol, acelga, judía, zanahoria, cebolla, puerro)	(coliflor, zanahoria, puerro, judía, pimiento y cebolla) AL; 1, 3, 6, 9, 12	AL; 6, 7, 9, 14
4-8 mar	Lentejas estofadas con patata y verduras (zanahoria, calabacín, y pimiento)	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)	Fusilis al horno con salmón	Lomo de cerdo al horno en salsa de champiñones con judía y patata al vapor	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)
	AL; 1	AL; 3, 14	AL; 1, 3, 4, 6, 12, 14		AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta de temporada, agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL; 7 agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada, agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL; 1, 13
Sem.2					
	12/02 DIA NO LECTIVO - VACACIONES CARNAVAL	13/02 DIA NO LECTIVO - VACACIONES CARNAVAL	14/02 DIA NO LECTIVO - VACACIONES CARNAVAL		
15-19 ene	Crema de zanahoria	Coliflor al horno con huevo cocido y ajada	Sopa cous cous con verduras	Alubias vegetales	Salpicón de pescado y gambas (patata, pescado, huevo, gambas, pimiento y aceitunas AL; 2, 4, 11, 14
12-16 feb		AL; 3	AL; 1, 3, 6, 12		
11-15 mar	Filete de pechuga de pollo asado a las finas hierbas con arroz al vapor	Lasaña clásica de atún	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes	Merluza a la romana con patata al horno	Macarrones integrales a la boloñesa
	AL; 14	AL; 1, 3, 6, 4, 7, 12	AL; 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14	AL; 1, 3, 6, 12
	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL; 7 agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL; 1, 13
Sem.3					
22-26 ene	Menestra de verduras con salsa de tomate y taquitos jamón	Lentejas vegetales	Espirales gratinadas con queso	Brécol, guisantes y zanahoria	Crema campera
19-23 feb	(zanahoria, judía, guisantes, coliflor)	AL; 1	AL; 1, 3, 6, 7, 12	al horno con ajada	(zanahoria, cebolla, ajo puerro, calabaza)
18-22 mar	Paella de merluza y calamares	Tortilla paisana al horno con ensalada (tomate y atún)	Lomitos de borriquete en salsa con judías al vapor	Garbanzos estofados con patata, chorrito y huevo picado	Albóndigas caseras en salsa con espaguetis integrales al ajillo
	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 3, 4, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 3, 6, 7, 9, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14
	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL; 7 agua y pan integral AL; 1, 13
Sem.4					
29-2 feb	Fideos guisados con atún	Arroz integral con verduras	Crema de calabacín	Sopa de letras con zanahoria	Caldo gallego
26-1 mar	AL; 1, 3, 4, 6, 12			AL; 1, 3, 6, 12	
	Grellos, alubias, huevo cocido y patata con aceite de oliva	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz)	Pollo asado en su jugo con patata y verduras al horno	Guiso de choupa con patata y verduras	Codillo de cerdo al horno con espirales al vapor
	AL; 3	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 14	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 3, 6, 12, 14
	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL; 7 agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL; 1, 13

***ALÉRGICOS**

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

Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición
NRS: 26.015036/C

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana roja, manzana verde, pera, plátano, naranja, mandarina



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 913,0 Proteína (g): 36,4 Glúcidos (g): 133,1 Lípidos (g): 26,1	Energía (Kcal): 863,4 Proteína (g): 28,1 Glúcidos (g): 118,6 Lípidos (g): 30,7	Energía (Kcal): 837,0 Proteína (g): 41,1 Glúcidos (g): 118,2 Lípidos (g): 22,2	Energía (Kcal): 761,5 Proteína (g): 30,5 Glúcidos (g): 101,0 Lípidos (g): 26,2	Energía (Kcal): 869,8 Proteína (g): 34,3 Glúcidos (g): 109,0 Lípidos (g): 33,0
Sugerencia de cena	Pescado blanco a la plancha con arroz y ensalada de lechuga y tomate	Tiras de pollo con puré de patata y berenjena tipo "chips"	Fajitas caseras rellenas de pavo y verduras con arroz	Pescado blanco al horno con patata y verduras	Filete de croca a la plancha con pasta con tomate y orégano
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 770,3 Proteína (g): 36,1 Glúcidos (g): 110,0 Lípidos (g): 20,6	Energía (Kcal): 884,8 Proteína (g): 37,7 Glúcidos (g): 126,5 Lípidos (g): 25,3	Energía (Kcal): 773,4 Proteína (g): 33,1 Glúcidos (g): 98,6 Lípidos (g): 27,4	Energía (Kcal): 853,1 Proteína (g): 41,3 Glúcidos (g): 100,7 Lípidos (g): 31,7	Energía (Kcal): 808,3 Proteína (g): 47,4 Glúcidos (g): 100,3 Lípidos (g): 24,2
Sugerencia de cena	Rollitos de salmón y aguacate con patata gajo	Arroz tres delicias con huevo	Burgers caseras de pescado con pasta al ajillo	Rollitos de pollo rellenos de queso y jamón con ensalada de lechuga y tomate	Fingers caseras de pavo con arroz y champiñones
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 932,2 Proteína (g): 36,3 Glúcidos (g): 136,4 Lípidos (g): 26,8	Energía (Kcal): 815,2 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 115,2 Lípidos (g): 25,6	Energía (Kcal): 942,2 Proteína (g): 40,5 Glúcidos (g): 126,9 Lípidos (g): 30,3	Energía (Kcal): 843,0 Proteína (g): 27,3 Glúcidos (g): 113,1 Lípidos (g): 31,2	Energía (Kcal): 816,7 Proteína (g): 36,1 Glúcidos (g): 119,7 Lípidos (g): 21,5
Sugerencia de cena	Lomo de cerdo a la plancha con puré de boniato y ensalada de tomate y cebolla	Brocheta de pollo con verduras y cous cous al curry	Filete de ternera a la plancha con arroz y chips de calabacín	Ensalada de pasta	Pescado en caldeirada con patata y guisantes
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 890,3 Proteína (g): 34,2 Glúcidos (g): 118,5 Lípidos (g): 31,1	Energía (Kcal): 832,5 Proteína (g): 36,4 Glúcidos (g): 120,3 Lípidos (g): 22,9	Energía (Kcal): 788,2 Proteína (g): 33,3 Glúcidos (g): 95,9 Lípidos (g): 30,2	Energía (Kcal): 778,8 Proteína (g): 38,6 Glúcidos (g): 94,6 Lípidos (g): 27,4	Energía (Kcal): 762,6 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 116,7 Lípidos (g): 17,0
Sugerencia de cena	Albóndigas de bacalao en salsa con arroz	Croquetas de pavo y espinacas con pasta	Ensalada de garbanzos	Lasaña de carne y verduras	Huevos revueltos con atún y verduritas



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición
NRS: 26.015036/C