



"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	1 DE MAYO-DÍA DEL TRABAJO (FESTIVO NACIONAL)				
2 abr-5 abr	Brécol con ajada.	Crema de zanahoria.	Hélices vegetales con tomate y champiñones.	Salpicón de pescado y gambas (pescado, huevo, gambas, patata, pimiento y aceitunas)	Ensalada primavera. AL; 14
29 abr-3 may			AL; 1, 3, 6, 12	AL; 2, 3, 4, 11, 14	(lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz)
27 may-31 may	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes.	Pollo asado en su jugo con arroz integral al horno.	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.	Alubias vegetales con patata, zanahoria calabacín y pimiento.	Lasaña clásica de atún.
	AL; 14	AL; 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14		AL; 1, 3, 6, 4, 7, 12
	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					
8 abr-12 abr	Sopa jardinera con fideos.	Pizza artesana al horno de tomate,	Crema de calabacín.	Espirales gratinadas con queso.	Ensalada campesina. AL; 14
6 may-10 may	(coliflor, zanahoria, puerro, judía, pimiento y cebolla) AL; 1, 3, 6, 9, 12	jamón y mozzarella. AL; 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9		AL; 1, 3, 6, 7, 12	(garbanzos, lechuga, tomate, huevo y maíz)
03 jun-7 jun	Choupa guisada con patata y verduras.	Lentejas estofadas con patata, zanahoria, calabacín y pimiento.	Tortilla paisana al horno con ensalada (tomate y atún).	Lomitos de borriquete en salsa con judías al vapor.	Lomo fresco de cerdo al horno en salsa con arroz integral al vapor.
	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1	AL; 3, 4, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 14
	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 AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL; 1, 13
Sem.3	17 DE MAYO- DÍA DE LAS LETRAS GALLEGAS (FESTIVO AUTONÓMICO)				
15 abr-19 abr	Coliflor a la gallega con pimiento.	Ensaladilla rusa. AL; 3, 4, 14	Ensalada de la huerta con queso. AL; 7, 14	Crema de verduras.	Patatas guisadas a la riojana.
13 may-17 may		(patata, judía, zanahoria, guisante, atún, huevo y aceitunas.)	(lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)	(patata, calabacín, brécol, acelga, judía, zanahoria, cebolla, puerro)	AL; 6, 7, 9, 14
10 jun-14 jun	Paella de merluza, pollo y calamares.	Macarrones integrales a la boloñesa.	Garbanzos estofados con patata, choricito y huevo picado.	Codillo de cerdo al horno con espirales al vapor.	Colitas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga y tomate).
	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 3, 6, 12	AL; 3, 6, 7, 9, 14	AL; 1, 3, 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	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					
22 abr-26 abr	Sopa de estremitas con zanahoria.	Fideuá con pisto de verduras. (pimiento, calabacín y zanahoria) AL; 1, 3, 6, 12	Lentejas vegetales. AL; 1	Arroz integral con tomate, atún y verduras. AL; 4, 14	Crema campera. (zanahoria, cebolla, ajo puerro, calabaza)
20 may-24 may					
17 jun-21 jun	Filete de pechuga de pollo asado a las finas hierbas con judías al horno.	Bertorella la romana con ensalada (lechuga y tomate).	Albóndigas caseras en salsa con brécol al vapor.	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas).	Fusilis al horno con salmón.
	AL; 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	AL; 3, 14	AL; 1, 3, 4, 6, 12, 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	Yogur natural AL;7 agua y pan AL; 1, 6, 12, 13	Fruta de temporada agua y pan integral AL; 1, 13

***ALÉRGICOS**

1 Gluten - 2 Crustáceos - 3 Huevo - 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, melocotón, melón, melón blanco, melón rojo, sandía y ciruela



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 940,7 Proteína (g): 31,6 Glúcidos (g): 105,7 Lípidos (g): 40,7	Energía (Kcal): 809,3 Proteína (g): 28,0 Glúcidos (g): 122,2 Lípidos (g): 21,2	Energía (Kcal): 837,0 Proteína (g): 35,5 Glúcidos (g): 110,4 Lípidos (g): 26,4	Energía (Kcal): 839,4 Proteína (g): 27,6 Glúcidos (g): 100,5 Lípidos (g): 33,9	Energía (Kcal): 789,7 Proteína (g): 31,9 Glúcidos (g): 108,5 Lípidos (g): 23,6
Sugerencia de cena	Salmón a la plancha con pasta integral al ajillo y ensalada de tomate y albahaca. Pan integral, fruta de temporada y lácteo.	Tortilla francesa con ensalada de cous cous, garbanzos, tomate y aceitunas. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Fajitas caseras rellenas de pavo y verduras con arroz basmati. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Croca de ternera a la plancha con arroz y ensalada de aguacate, tomate y cebolla. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Fingers caseros de pavo con patata cocida y ensalada de tomate y aceitunas. Pan, fruta de temporada y lácteo.
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 869,0 Proteína (g): 36,5 Glúcidos (g): 106,9 Lípidos (g): 30,2	Energía (Kcal): 911,5 Proteína (g): 33,6 Glúcidos (g): 132,2 Lípidos (g): 25,4	Energía (Kcal): 697,8 Proteína (g): 21,3 Glúcidos (g): 90,9 Lípidos (g): 25,4	Energía (Kcal): 924,1 Proteína (g): 38,4 Glúcidos (g): 115,5 Lípidos (g): 32,0	Energía (Kcal): 932,8 Proteína (g): 28,9 Glúcidos (g): 121,1 Lípidos (g): 35,0
Sugerencia de cena	Filete de pollo a la plancha con arroz y ensalada de lechuga, tomate y frutos secos. Pan integral, fruta de temporada y lácteo.	Varitas de merluza caseras con arroz y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Macarrones con boloñesa de pollo y ensalada de lechuga, manzana y zanahoria. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Huevos rellenos con ensalada de lechuga y tomate cherry y arroz. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Hamburguesas caseras de salmón con puré de patata y ensalada de tomate y queso fresco. Pan, fruta de temporada y lácteo.
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 965,3 Proteína (g): 34,0 Glúcidos (g): 140,7 Lípidos (g): 27,5	Energía (Kcal): 1022,3 Proteína (g): 34,9 Glúcidos (g): 113,8 Lípidos (g): 45,3	Energía (Kcal): 703,4 Proteína (g): 28,2 Glúcidos (g): 93,7 Lípidos (g): 20,5	Energía (Kcal): 871,9 Proteína (g): 27,7 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 32,3	Energía (Kcal): 816,6 Proteína (g): 35,8 Glúcidos (g): 90,3 Lípidos (g): 32,7
Sugerencia de cena	Ensalada de pasta vegetal (pasta, huevo, tomate, atún y maíz). Pan integral, fruta de temporada y lácteo.	Lasaña de salmón con ensalada de lechuga y tomate. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Jamonicitos de pavo al horno con arroz y pimientos. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Meiga a la plancha con patatas "chips" y ensalada de tomate. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Filete de ternera a la plancha con con arroz y ensalada de lechuga, tomate y piña. Pan, fruta de temporada y lácteo.
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 737,0 Proteína (g): 29,4 Glúcidos (g): 96,1 Lípidos (g): 24,0	Energía (Kcal): 764,0 Proteína (g): 30,9 Glúcidos (g): 104,4 Lípidos (g): 23,0	Energía (Kcal): 916,5 Proteína (g): 32,9 Glúcidos (g): 104,2 Lípidos (g): 37,9	Energía (Kcal): 941,5 Proteína (g): 25,8 Glúcidos (g): 134,4 Lípidos (g): 31,5	Energía (Kcal): 817,2 Proteína (g): 34,0 Glúcidos (g): 113,2 Lípidos (g): 23,3
Sugerencia de cena	Ensalada de garbanzos, espirales y verduritas. Pan integral, fruta de temporada y lácteo.	Brocheta de pavo con verduritas y arroz. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Lasaña de atún, espinacas y setas. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Arroz con bacalao y verduritas. Pan, fruta de temporada y lácteo.	Croquetas variadas con pasta a la capresse (tomate y mozzarella). Pan, fruta de temporada y lácteo.

