

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA SEMANA	1º PLATO	ASADO DE COSTILLA CON PATATAS Y BONIATOS <i>Sulfitos</i>	POTAJE CON GARBANZOS Y COSTILLA	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE PICADILLO <i>Fideos</i> <i>Sin gluten</i>	MACARRONES BOLOÑESA
	2º PLATO	ENSALADA MIXTA Y SEMILLAS <i>Fruta deshidratada</i>	QUESO Y ENSALADA VARIADA	CABEZA DE LOMOEN SALSA Y ARROZ <i>Contiene sulfitos</i>	TORTILLA DE PATATAS / ENSALADA <i>Huevos</i>	ENSALADA COMPLETA <i>Huevo, atún</i>
	POSTRE	FRUTA: MELÓN VE: 689Kcal /2884.71 KJ PROTEÍNAS: 30.4 LÍPIDOS:21.2 HC: 70.5	FRUTA: MANZANA VE: 629Kcal / 2633.5 KJ PROTEÍNAS: 19.5 LÍPIDOS: 21.2 HC: 90.4	YOGUR VE: 622Kcal /2604.19 KJ PROTEÍNAS:19.9 LÍPIDOS: 21.2 HC: 90.4	FRUTA: MANDARINA VE: 698 Kcal / 2922.39KJ PROTEÍNAS: 40.3 LÍPIDOS: 17.6 HC: 44.2	FRUTA: NARANJA VE: 692 Kcal / 2897.27 KJ PROTEÍNAS: 17.2 LÍPIDOS: 25.3 HC: 105.3
SEGUNDA SEMANA	1º PLATO	ARROZ CON VERDURAS, GAMBAS Y CALAMARES	LENTEJAS CON COSTILLA/POLLO	SOPA DE POLLO Y JAMÓN <i>Huevo y pasta sin gluten</i>	ENSALADA VARIADA CON QUESO. CROQUETAS <i>Leche y gluten</i>	FIDEUÁ
	2º PLATO	ENSALADA VARIADA COMPLETA <i>Sulfitos</i>	TORTILLA CON ESPINACAS <i>Huevo</i>	CAZÓN ADOBADO ENSALADA VARIADA <i>Sulfitos</i>	ENSALADILLA RUSA	ENSALADA MIXTA DE FRUTAS Y SEMILLAS EMBUTIDO DE SERÓN
	POSTRE	FRUTA: PLÁTANO VE: 723 Kcal/3027.06 KJ PROTEÍNAS: 24.8 LÍPIDOS: 22.7 HC: 91.2	FRUTA: PERA VE: 655 Kcal / 2742.35 KJ PROTEÍNAS: 30.4 LÍPIDOS: 25.8 HC: 73.1	FRUTA: UVA VE:662 Kcal / 2604.19 KJ PROTEÍNAS: 40.3 LÍPIDOS: 17.6 HC: 44.2	FRUTA: KIWI VE: 706 Kcal / 2955.88 KJ PROTEÍNAS: 45.3 LÍPIDOS: 17.3 HC: 80.9	YOGUR VE: 662 Kcal /2897.27 KJ PROTEÍNAS: 39.4 LÍPIDOS: 18.6 HC: 89.3
TERCERA SEMANA	1º PLATO	ASADO CON CARRILLADA	ENSALADA DE PASTA	POTAJE DE JUDÍAS CON CHORIZO, PATATAS Y BONIATOS	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO, SALCHICHA Y TOMATE <i>Huevo</i>	COCIDO ANDALUZ
	2º PLATO	ENSALADA DEL TIEMPO	CORDERO EN SALSA	PESCADO FRESCO <i>Harina sin gluten</i> ENSALADA VARIADA <i>Fruta deshidratada</i>	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

	POSTRE	YOGUR VE: 593 Kcal / 2482.77 KJ PROTEÍNAS: 27.3 LÍPIDOS: 19.8 HC: 81.3	FRUTA: MANDARINA VE: 718 Kcal / 3006.12 KJ PROTEÍNAS:30.4 LÍPIDOS:26.2 HC:86.5	FRUTA: MANZANA VE: 649 Kcal / 2717.23 KJ PROTEÍNAS:47.7 LÍPIDOS:17.7 HC: 45.3	FRUTA: MELÓN VE: 672 Kcal / 2813.53 KJ PROTEÍNAS:23.7 LÍPIDOS:22.7 HC:89.3	FRUTA: NARANJA VE: 627 Kcal / 2625.12 KJ PROTEÍNAS:36.4 LÍPIDOS:25.3 HC:71.2
CUARTA SEMANA	1º PLATO	GUISO DE CAZÓN CON FIDEOS	CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE PICADILLO	PAELLA MIXTA <i>Moluscos y crustáceos</i>	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA <i>Huevo y trigo</i>
	2º PLATO	ENSALADA VARIADA CON REMOLACHA	REVUELTO DE HUEVOS CON PATATAS Y ENSALADA MIXTA <i>Huevo</i>	TERNERA EN SALSA <i>Sulfitos</i>	ENSALADA VARIADA CON QUESO.	FRITURA DE PESCADO VARIADO.
	POSTRE	FRUTA: KIWI VE: 649Kcal / 2717.23 KJ PROTEÍNAS:29.7 LÍPIDOS:23 HC:79.7	FRUTA: PLÁTANO VE: 659 Kcal / 2759.1 KJ PROTEÍNAS: 31.3 LÍPIDOS: 26.1 HC:74.2	FRUTA: UVA VE: 702Kcal / 2939.13 KJ PROTEÍNAS:39.9 LÍPIDOS:21.1 HC:87.6	YOGUR VE: 667 Kcal / 2792.6 KJ PROTEÍNAS:39.2 LÍPIDOS:19.1 HC:89.1	FRUTA: PERA VE: 718 Kcal / 3006.12 KJ PROTEÍNAS:23.7 LÍPIDOS:22.3 HC:79.7

Todos los días llevan su porción de pan integral correspondiente y agua.

Ecológico: Huevo, pastas y verduras. Carnes: Cerdo, Pollo, Pavo,

Ternera.

NOTA: La fruta podrá variar en función de la disponibilidad de la temporada.





MENÚ OTOÑO – INVIERNO

