

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA SEMANA	1º PLATO	GAZPACHO ANDALUZ	LENTEJAS CON COSTILLA Y CHORIZO (O POLLO) (Sulfitos)	ARROZ CON PAVO Y VERDURAS	ENSALADA MIXTA CON ESPÁRRAGOS Y HUEVO COCIDO (Huevo)(Sulfitos)	GUISO DE PATATAS CON PESCADO (Pescado)(Sulfitos)
	2º PLATO	ASADO DE CARRILLADAS (Sulfitos)	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PALITOS DE CANGREJO. (Crustáceos) QUESO. (Sulfitos, leche, huevo)	ENSALADA (Sulfitos)	MACARRONES A LA BOLOÑESA (Cereales con gluten) (Sulfitos)	ENSALADA MIXTA (Sulfitos)
	POSTRE	FRUTA: MANDARINA VE: 622Kcal /2604.19 KJ PROTEÍNAS:19.9 LÍPIDOS: 21.2 HC: 90.4	FRUTA: MANZANA VE: 629Kcal / 2633.5 KJ PROTEÍNAS: 19.5 LÍPIDOS: 21.2 HC: 90.4	FRUTA: NARANJA VE: 698 Kcal / 2922.39KJ PROTEÍNAS: 40.3 LÍPIDOS: 17.6 HC: 44.2	FRUTA: MELÓN VE: 689Kcal /2884.71 KJ PROTEÍNAS: 30.4 LÍPIDOS:21.2 HC: 70.5	YOGUR (leche) VE: 692 Kcal / 2897.27 KJ PROTEÍNAS: 17.2 LÍPIDOS: 25.3 HC: 105.3
SEGUNDA SEMANA	1º PLATO	FIDEUA CON PESCADO (Cereales con gluten, molusco y pescado)	CREMA DE CALABACÍN Y PATATAS	PAVO AL HORNO CON ARROZ	SOPA DE POLLO (Huevo)(Gluten)	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (Sulfitos)
	2º PLATO	ENSALADA MIXTA (Sulfitos)	CORDERO EN SALSAS (Sulfitos)	ENSALADA MIXTA (Huevo)(Sulfitos)	CAZÓN EN ADOBO (Sulfitos, pescado)	ENSALADA MIXTA (Sulfitos)
	POSTRE	FRUTA: PERA VE: 723 Kcal/3027.06 KJ PROTEÍNAS: 24.8 LÍPIDOS: 22.7 HC: 91.2	FRUTA: PLÁTANO VE: 706 Kcal / 2955.88 KJ PROTEÍNAS: 45.3 LÍPIDOS: 17.3 HC: 80.9	FRUTA: UVA VE:662 Kcal / 2604.19 KJ PROTEÍNAS: 40.3 LÍPIDOS: 17.6 HC: 44.2	FRUTA: KIWI VE: 655 Kcal / 2742.35 KJ PROTEÍNAS: 30.4 LÍPIDOS: 25.8 HC: 73.1	YOGUR (leche) VE: 662 Kcal /2897.27 KJ PROTEÍNAS: 39.4 LÍPIDOS: 18.6 HC: 89.3
TERCERA SEMANA	1º PLATO	ENSALADA COMPLETA (Sulfitos)	LENTEJAS CON CARNE (COSTILLA / POLLO) (Sulfitos)	ENSALADA CON FRUTAS	PAELLA MIXTA (Crustáceos y moluscos) (Sulfitos)	SALMOREJO CORDOBÉS

	<b>2º PLATO</b>	<b>ASADO DE MAGRA DE CERDO</b> <i>(Sulfitos)</i>	<b>TORTILLA DE ESPINACAS</b> <i>(Huevo)</i>	<b>OLLA DE TRIGO DE ALMERÍA</b> <i>(Cereales con gluten)</i>	<b>ENSALADA CON EMBUTIDO DE SERÓN</b> <i>(Sulfitos)</i>	<b>ENSALADA MIXTA Y TORTILLA DE PATATAS</b> <i>(Sulfitos, huevo)</i>
	<b>POSTRE</b>	<b>FRUTA: MANDARINA</b> VE: 649 Kcal / 2717.23 KJ PROTEÍNAS:47.7 LÍPIDOS:17.7 HC: 45.3	<b>YOGUR</b> VE: 593 Kcal / 2482.77 KJ PROTEÍNAS: 27.3 LÍPIDOS: 19.8 HC: 81.3	<b>FRUTA: MANZANA</b> VE: 718 Kcal / 3006.12 KJ PROTEÍNAS:30.4 LÍPIDOS:26.2 HC:86.5	<b>FRUTA: NARANJA</b> VE: 672 Kcal / 2813.53 KJ PROTEÍNAS:23.7 LÍPIDOS:22.7 HC:89.3	<b>FRUTA: MELÓN</b> VE: 627 Kcal / 2625.12 KJ PROTEÍNAS:36.4 LÍPIDOS:25.3 HC:71.2
<b>CUARTA SEMANA</b>	<b>1º PLATO</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b>	<b>ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS Y HUEVO</b> <i>(Huevo, sulfitos)</i>	<b>GUISO DE TERNERA</b> <i>(Sulfitos)</i>	<b>ENSALADA DE PASTA CON HUEVO</b> <i>(Cereales con gluten y huevo)</i> <i>(Sulfitos)</i>	<b>ENSALADA MIXTA</b> <i>(Sulfitos)</i>
	<b>2º PLATO</b>	<b>CAZÓN CON TOMATE Y ENSALADA MIXTA</b> <i>(pescado, sulfitos)</i>	<b>ENSALADA MIXTA CON ESPARRAGOS</b> <i>(Sulfitos)</i>	<b>ENSALADA MIXTA CON QUESO.</b> <i>(Sulfitos, leche)</i>	<b>PESCADO FRESCO</b> <i>(Pescado)</i>	<b>COCIDO ANDALUZ</b>
	<b>POSTRE</b>	<b>FRUTA: PERA</b> VE: 649Kcal / 2717.23 KJ PROTEÍNAS:29.7 LÍPIDOS:23 HC:79.7	<b>FRUTA: PLÁTANO</b> VE: 659 Kcal / 2759.1 KJ PROTEÍNAS: 31.3 LÍPIDOS: 26.1 HC:74.2	<b>YOGUR (leche)</b> VE: 667 Kcal / 2792.6 KJ PROTEÍNAS:39.2 LÍPIDOS:19.1 HC:89.1	<b>FRUTA: UVA</b> VE: 702Kcal / 2939.13 KJ PROTEÍNAS:39.9 LÍPIDOS:21.1 HC:87.6	<b>MACEDONIA DE FRUTAS, NUECES Y ZUMO DE NARANJA</b> <i>(Fruto seco)</i> 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 revisado por la Dietista Dolores Requena Corral*

