

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

	2º PLATO	<b>ENSALADA DEL TIEMPO</b> <i>Sulfitos</i>	<b>CORDERO EN SALSA</b> <i>Sulfitos</i>	<b>PESCADO FRESCO</b> <i>Pescado, gluten</i> <b>ENSALADA VARIADA</b> <i>Fruta deshidratada, sulfitos</i>	<b>ENSALADA VARIADA</b> <i>Sulfitos</i>	<b>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO</b> <i>Sulfitos</i>
	POSTRE	<b>YOGUR</b> <i>Leche</i> VE: 593 Kcal / 2482.77 KJ PROTEÍNAS: 27.3 LÍPIDOS: 19.8 HC: 81.3	<b>FRUTA: MANDARINA</b> VE: 718 Kcal / 3006.12 KJ PROTEÍNAS:30.4 LÍPIDOS:26.2 HC:86.5	<b>FRUTA: MANZANA</b> VE: 649 Kcal / 2717.23 KJ PROTEÍNAS:47.7 LÍPIDOS:17.7 HC: 45.3	<b>FRUTA: MELÓN</b> VE: 672 Kcal / 2813.53 KJ PROTEÍNAS:23.7 LÍPIDOS:22.7 HC:89.3	<b>FRUTA: NARANJA</b> VE: 627 Kcal / 2625.12 KJ PROTEÍNAS:36.4 LÍPIDOS:25.3 HC:71.2
CUARTA SEMANA	1º PLATO	<b>GUISO DE CAZÓN CON FIDEOS</b> <i>Pescado, gluten, sulfitos</i>	<b>CREMA DE LENTEJAS CON VERDURAS</b>	<b>SOPA DE PICADILLO</b> <i>Huevo, gluten</i>	<b>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA</b> <i>Huevo, gluten, sulfitos</i>	<b>PAELLA MIXTA</b> <i>Moluscos y crustáceos</i> <i>Sulfitos, pescado, marisco</i>
	2º PLATO	<b>ENSALADA VARIADA CON REMOLACHA</b> <i>Sulfitos</i>	<b>REVUELTO DE HUEVOS CON PATATAS Y ENSALADA MIXTA</b> <i>Huevo, sulfitos</i>	<b>TERNERA EN SALSA</b> <i>Sulfitos</i>	<b>FRITURA DE PESCADO VARIADO.</b> <i>Pescado, gluten</i>	<b>ENSALADA VARIADA CON QUESO.</b> <i>Sulfito, leche</i>
	POSTRE	<b>FRUTA: KIWI</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>FRUTA: UVA</b> VE: 702Kcal / 2939.13 KJ PROTEÍNAS:39.9 LÍPIDOS:21.1 HC:87.6	<b>FRUTA: PERA</b> VE: 667 Kcal / 2792.6 KJ PROTEÍNAS:39.2 LÍPIDOS:19.1 HC:89.1	<b>YOGUR</b> <i>Leche</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*

