

MENÚ COMEDOR

Semana 1

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO + GUARNICIÓN	POSTRE	PAN	KCAL. APROX.	ALÉRGENOS POTENCIALES
L	Arroz integral con calabacín, zanahoria y guisantes.	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate.	Pera.	Normal.	620 Kcal.	Gluten pan.
M	Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y pimienta.	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.	Manzana.	Integral.	650 Kcal.	Gluten, pescado.
M	Crema de calabaza y zanahoria.	Tortilla de patata y cebolla con ensalada verde.	Fruta de temporada.	Normal.	619 Kcal.	Gluten, huevo.
J	Pasta con tomate natural y calabacín.	Albóndigas guisadas.	Yogur sin azúcar.	Normal.	650 Kcal.	Gluten, leche.
V	Garbanzos guisados con espinacas.	Salmón al horno con brócoli y zanahoria al vapor.	Naranja.	Integral.	650 Kcal.	Gluten, pescado.



MENÚ COMEDOR

Semana 2

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO + GUARNICIÓN	POSTRE	PAN	KCAL. APROX.	ALÉRGENOS POPTENCIALES
L	Alubias pintas con verduras.	pollo guisado con ensalada de lechuga, tomate y maíz.	Pera.	Normal.	650 Kcal.	Gluten pan.
M	Pasta con brócoli, tomate y zanahoria.	Bacalao al horno con ensalada de tomate.	Fruta de temporada.	Integral.	620 Kcal.	Gluten, pescado.
M	Pisto de calabacín, berenjena, pimiento y tomate.	Huevos al horno con tomate.	Manzana.	Normal.	630 Kcal.	Gluten, huevo.
J	Arroz con verduras.	Chuleta o pechuga de pavo a la plancha.	Yogur sin azúcar.	Normal.	630 Kcal.	Gluten, leche.
V	Crema de legumbres y verduras.	Merluza a la gallega.	Naranja.	Integral.	640 Kcal.	Gluten, pescado.



MENÚ COMEDOR

Semana 3

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO + GUARNICIÓN	POSTRE	PAN	KCAL. APROX.	ALÉRGENOS POTENCIALES
L	Arroz con tomate natural.	Cinta de lomo de cerdo a la plancha y ensalada de tomate.	Pera.	Normal.	620 Kcal.	Gluten pan.
M	Puré de calabacín, puerro y patata.	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria.	Manzana.	Integral.	610 Kcal.	Gluten, pescado.
M	Garbanzos guisados con espinacas y zanahoria.	Tortilla de calabacín al horno con ensalada verde.	Fruta de temporada.	Normal.	650 Kcal.	Gluten, huevo.
J	Pasta integral con salsa casera de tomate y verduras.	Carrilleras guisadas y ensalada.	Yogur sin azúcar.	Normal.	630 Kcal.	Gluten, leche.
V	Lentejas estofadas con verduras.	Merluza al horno con calabaza y brócoli asados.	Naranja.	Integral.	630 Kcal.	Gluten, pescado.



MENÚ COMEDOR

Semana 4

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO + GUARNICIÓN	POSTRE	PAN	KCAL. APROX.	ALÉRGENOS POTENCIALES
L	Caldo de judías verdes.	Revuelto de huevo y calabacín.	Fruta del tiempo.	Normal.	600 Kcal.	Gluten huevo.
M	Cocido tradicional.	Cocido tradicional.	Manzana.	Integral.	700 Kcal.	Gluten.
M	Alubias blancas con verduras.	Pizza de atún y jamón cocido.	Pera.	Normal.	640 Kcal.	Gluten, leche.
J	Pasta con tomate natural, berenjena y calabacín.	Pollo y patatas al horno.	Yogur sin azúcar.	Normal.	630 Kcal.	Gluten, leche.
V	Arroz integral con verduras.	Chuleta de pavo al horno con ensalada.	Naranja.	Integral.	620 Kcal.	Gluten.



En base al **Reglamento No 1169/2011**, les informamos que algunos de nuestros platos pueden contener alguno de los siguientes alérgenos o derivados: **cereales con gluten, huevos, crustáceos, moluscos, pescados, cacahuetes, soja, leche, frutos secos, apio, mostaza, sésamo, altramuces, dióxido de azufre y sulfitos.**

Consulte con nuestro personal.

