

MENÚ ADAPTADO ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 01	Día 02	Día 03	Día 04	Día 05
Arroz con judías verdes (ECO). Pollo al horno con patatas fritas (fritura en sartén) Manzana Golden o pera.	Sopa de estrellas (ECO). Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Puré de verduras (ECO). Redondo de ternera o albóndigas (elaboración propia) con verduras y patatas chips (fritura en sartén) . Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana o naranja	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Pera.
540 Kcal. HC: 74g. Prot: 27g. Líp:15g	544 Kcal. HC: 80g. Prot:22 g. Líp:20g	537 Kcal. HC: 66g. Prot: 30g. Líp:17g	501 Kcal. HC: 76g. Prot: 20g. Líp:13g	656 Kcal. HC: 89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 06	Día 07	Día 08	Día 09	Día 10
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con patatas fritas (fritura en sartén) Yogur	Macarrones con tomate y queso (ECO) Pollo asado con patatas chips (fritura en sartén) Manzana Golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Fletan al horno con ensalada de arroz. Kiwi o pera.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). Opción B: Huevos, pisto y patatas (ECO) Kiwi o naranja
518 Kcal.HC: 79g.Prot: 24g.Líp:12 g	628 Kcal. HC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g	636 Kcal. HC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g	676 Kcal. HC: 94g. Prot: 30g. Líp:20g	544 Kcal. HC: 62g. Prot: 22g. Líp:23g
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Espirales de colores con tomate y queso (ECO). Perca al vapor con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO). Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Judías verdes rehogadas con jamón serrano. Redondo de ternera con patatas fritas (fritura en sartén) . Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes (ECO). Lomitos de rape en salsa con verduras. Kiwi o naranja.
608 Kcal. HC: 85g. Prot: 31g. Líp:16g	501 Kcal. HC: 76g. Prot: 20g. Líp:13g	541 Kcal. HC: 56g. Prot: 32g. Líp:21g	544 Kcal. HC: 80g. Prot:22 g. Líp:20g	514 Kcal. HC: 78g. Prot:23 g. Líp:17g
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Macarrones con tomate y queso (ECO). Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana Golden.	Lentejas estofadas con arroz y verdura (ECO). Lomos de bacalao al horno con salsa de tomate. Yogur	Crema de zanahoria (ECO). Pollo asado con patatas fritas (fritura en sartén) Pera de agua.	Arroz blanco con tomate (ECO). Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas con jamón serrano. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas (fritura en sartén) Naranja, kiwi o mandarina.
548 Kcal. HC: 83 g. Prot: 18 g. Líp:16	600 Kcal. HC: 80g. Prot: 36g.Líp: 15g	520 Kcal.HC:65g.Prot:30g.Líp:16g	508 Kcal. HC: 80g. Prot: 22g. Líp:16g	577 Kcal. HC:56g. Prot: 32g. Líp:25g
Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos.	<p><u>Guarniciones:</u></p> <p>Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs.- Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 – 40 grs. Patatas fritas: 30 – 80 grs</p>	<p><u>Información:</u></p> <p>Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad.</p>		<p>NOTA: De Octubre a Mayo: El servicio de comedor es atendido de lunes a jueves de 13,15h a 15,15 h. Los viernes el servicio de comedor será atendido de 14,00 h. a 15,00 h.</p>

Menú valorado por: C. Gema Benito. Licenciada en Farmacia. Técnico en Nutrición de CENEO.