


MENÚ ADAPTADO ALERGIA A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

| 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. Kiwi o naranja. | Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana o naranja | Espirales de colores con tomate.(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 | 537Kcal. HC: 66g. Prot: 30g. Líp:17g | 501 Kcal. HC: 76g. Prot: 20g. Líp:13g | 634 Kcal. HC: 89g. Prot: 29g. Líp:18g |
| 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 de soja | Macarrones con tomate (ECO) Pollo asado con patatas chips (fritura en sartén) Manzana golden. | Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones 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 |
| 518Kcal.HC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g | 628Kcal. HC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g | 614 Kcal. HC: 81g.Prot: 31g.Líp:18g | 676Kcal. 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 (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. Redondo de ternera o albóndigas (elaboración propia) 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) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja. |
| 586Kcal. HC: 85g. Prot: 30g. Líp:14g | 501Kcal. 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 (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden. | Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Emperador al horno con salsa de tomate. Yogur de soja | Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduras. Pera de agua. | Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias. | Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas (fritura en sartén) Naranja , kiwi o mandarina. |
| 526 Kcal. HC: 83 g. Prot: 17g. Líp:14 | 600Kcal. HC: 80g. Prot: 36g.Líp: 15g | 520Kcal. HC: 65g. Prot: 30g. Líp:16g | 508 Kcal. HC: 80g. Prot: 22g. Líp:16g | 577 Kcal. HC: 56g. Prot: 32g. Líp: 25g |
| <p>Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos.</p> | <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 style="text-align: center;"><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> | |