



Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

* Menú supervisado por nutricionista

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
22 abr-25 abr	Sopa de letras con espinacas	Crema campera	Judías al horno en salsa de tomate	Ensalada mixta AL; 4, 14	Lentejas vegetales
19 may-23 may	AL; 1, 3, 6, 12			(lechuga, tomate, atún, aceitunas negras y maíz)	AL; 1
16 jun-20 jun	Filete de pechuga de pollo al horno en salsa de champiñones con patata y zanahoria al vapor	Tortilla española con chorizo y ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)	Paella de merluza y calamares	Macarrones integrales a la boloñesa	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (tomate y zanahoria)
	AL; 14 TR; 1, 3, 7	AL; 3, 6, 7, 9, 14	AL; 2, 4, 6, 11, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta	Fruta	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.2					
28 abr-2 may	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella	Fideuá con tomate y verduras	Ensaladilla rusa AL; 3, 4, 14	Alubias vegetales	Ensalada de la huerta con queso AL; 7, 14
26 may-30 may	AL; 1, 6, 7, 12	AL; 1, 3, 6, 12	(patata, judía, zanahoria, guisante, ATÚN, HUEVO, aceitunas.	AL; 1, 3, 6, 12	(lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas verdes y queso)
	Garbanzos estofados con patata y verduras	Merluza en salsa con brécol al horno	Hamburguesa casera de pollo al horno con arroz integral y pimientos al vapor	Rabas de calamar caseras a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y cebolla)	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes
	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 6, 11, 12, 14	AL; 14
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.3					
05 may-09 may	Brécol a la gallega	Ensalada primavera AL; 3, 14	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Arroz integral al horno con tomate y champiñones
02 jun-06 jun		(lechuga, tomate, huevo, zanahoria y maíz)	AL; 1		AL; 14
	Lasaña clásica de atún	Pollo asado al horno con patatas al vapor	Tortilla española con ensalada (lechuga y tomate)	Albóndigas de la abuela en salsa con espirales al vapor	Coletas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)
	AL; 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL; 14	AL; 3, 14	AL; 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7	Fruta	Fruta
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13
Sem.4					
12 may-16 may	Guisantes, zanahoria y patata con ajada	Crema de zanahoria	Sopa jardinera con fideos	Ensalada italiana AL; 1, 3, 6, 12	Ensalada campesina AL; 3, 14
09 jun-13 jun			AL; 1, 3, 6, 9, 12	(espirales, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas)	(garbanzos, lechuga, tomate, huevo y maíz)
	Espirales guisadas con pollo	Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)	Guiso de choupa con patata, zanahoria, zanahoria, judía, pimiento y calabaza	Bertorella en salsa con judías al vapor	Codillo asado con arroz integral al horno
	AL; 1, 3, 6, 12, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 2, 4, 11, 14	AL; 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL; 1, 3, 6, 12, 14 TR; 7
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur AL; 7
	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan AL; 1, 6, 12, 13	Pan integral AL; 1, 6, 12, 13

***ALÉRGICOS**

1 Gluten · 2 Crustáceos · 3 Huevos · 4 Pescados · 5 Cacahuets · 6 Soja · 7 Leche · 8 Frutos de cáscara
9 Aplo · 10 Altramuces · 11 Moluscos · 12 Mostaza · 13 Granos de sésamo · 14 Sulfitos

Laura Regueiro Folgueira
Dietista-Nutricionista, GAO0068
NRS: 26.015036/C

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana roja, manzana verde, pera, plátano, naranja, mandarina, melocotón, melocotón blanco, melocotón rojo, paraguay, sandía y ciruela





	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 627,5 Proteína (g): 24,5 Glúcidos (g): 87,1 Lípidos (g): 20,1	Energía (Kcal): 787,7 Proteína (g): 30,6 Glúcidos (g): 89,8 Lípidos (g): 33,4	Energía (Kcal): 644,6 Proteína (g): 19,1 Glúcidos (g): 103,6 Lípidos (g): 17	Energía (Kcal): 683,6 Proteína (g): 27,2 Glúcidos (g): 102,3 Lípidos (g): 18,4	Energía (Kcal): 739,4 Proteína (g): 31,1 Glúcidos (g): 100,1 Lípidos (g): 23,9
Sugerencia de cena	Revuelto de trigueros con huevos y gambas con pan integral	Salmón a la plancha con arroz integral y pisto	Fajita integral de pollo con verduras	Tortilla francesa rellena de queso con ensalada de tomate y pan integral	Hamburguesa de pavo con lechuga, tomate, mozzarella y aguacate con pan integral
Sem.2					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 615,9 Proteína (g): 27,5 Glúcidos (g): 80,3 Lípidos (g): 20,5	Energía (Kcal): 629,3 Proteína (g): 27,4 Glúcidos (g): 81,3 Lípidos (g): 21,3	Energía (Kcal): 750,6 Proteína (g): 33,2 Glúcidos (g): 88,9 Lípidos (g): 29,1	Energía (Kcal): 616,1 Proteína (g): 27,5 Glúcidos (g): 70,2 Lípidos (g): 25	Energía (Kcal): 755 Proteína (g): 31,7 Glúcidos (g): 89,5 Lípidos (g): 29,9
Sugerencia de cena	Garbanzos con judías verdes y tomate triturado	Calabacín a la plancha Huevos revueltos con pan integral	Filetes de pavo con setas y patata panadera	Tortilla de patata con pimientos del piquillo	Lenguados a la plancha con espinacas rehogadas y boniato
Sem.3					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 780,6 Proteína (g): 32,2 Glúcidos (g): 95,8 Lípidos (g): 29,8	Energía (Kcal): 633,4 Proteína (g): 29,8 Glúcidos (g): 75,4 Lípidos (g): 23,5	Energía (Kcal): 758,4 Proteína (g): 28,9 Glúcidos (g): 88,7 Lípidos (g): 31,8	Energía (Kcal): 808,2 Proteína (g): 29,9 Glúcidos (g): 115,6 Lípidos (g): 25,1	Energía (Kcal): 651,6 Proteína (g): 25,4 Glúcidos (g): 88,8 Lípidos (g): 21,6
Sugerencia de cena	Berenjena rellena de carne picada y pan integral	Crema de calabaza y lenteja roja Tosta integral de jamón serrano con tomate	Pasta marinera con verduras	Filete de lubina a la plancha con espárragos blancos y mayonesa	Coiflor gratinado con filete de pollo y pan integral
Sem.4					
Valoración energética diaria	Energía (Kcal): 770,9 Proteína (g): 34 Glúcidos (g): 105,8 Lípidos (g): 23,6	Energía (Kcal): 569,9 Proteína (g): 23,6 Glúcidos (g): 71,4 Lípidos (g): 21,1	Energía (Kcal): 616 Proteína (g): 23,2 Glúcidos (g): 88,5 Lípidos (g): 18,8	Energía (Kcal): 701,3 Proteína (g): 32,4 Glúcidos (g): 88,4 Lípidos (g): 24,2	Energía (Kcal): 862,6 Proteína (g): 33,1 Glúcidos (g): 106,4 Lípidos (g): 33,8
Sugerencia de cena	Salmorejo Tortilla francesa rellena de atún	Habas con brócoli y ajada	Huevos a la plancha con arroz integral, salsa de tomate y setas	Pizza integral de verduras	Acelgas rehogadas con huevos cocidos y puré de patata casero

