

ENERO
2024



ALÉRGENOS:

1. GLUTEN
2. CRUSTACEOS
3. HUEVOS
4. PESCADO
5. CACAHUETES
6. SOJA
7. LÁCTEOS
8. FRUTOS SECOS
9. APIO
10. MOSTAZA
11. SÉSAMO
12. SULFITOS
13. ALTRAMUZ
14. MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11	12
1º PLATO:	Macarrones napolitana (1,3)	Judías c/almejas y gambas (2,12,14)	Paella con pollo	Lentejas estofadas	Puré de calabacín (9)
2º PLATO:	Tortilla francesa (3)	Ternera empanada (1,7)	San Jacobos (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	Salmón al horno (4,12)	Albóndigas en salsa (6,12)
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Patatas fritas. Ensalada
POSTRE:	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, pan (1), lácteo (7) y agua	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, pan (1), lácteo (7) y agua	Fruta, pan (1) y agua
Valor Nutric.	Calorías: 699 / Proteínas: 26 Lípidos: 28 / H.Carbono: 83	Calorías: 956 / Proteínas: 38 Lípidos: 61 / H.Carbono: 56	Calorías: 988 / Proteínas: 33 Lípidos: 46 / H.Carbono: 107	Calorías: 929 / Proteínas: 57 Lípidos: 44 / H.Carbono: 69	Calorías: 731 / Proteínas: 36 Lípidos: 29 / H.Carbono: 76
(Cena sugerida):	Crema de verduras y merluza en papillote	Sopa juliana con fideos y tortilla de Atún	Judías verdes rehogadas y pollo estofado con verduras	Sopa de arroz y cinta de lomo con tomate	Espárragos trigueros y merluza en salsa verde con guisantes
	15	16	17	18	19
1º PLATO:	Arroz a banda (2,4,14)	Espaguetis carbonara (1,3,7)	Lentejas con chorizo (6,7)	Judías verdes con jamón	Sopa de ave (1,2,3,4,6,7,9,14)
2º PLATO:	Palitos de pescado (1,2,4,7,14)	Tacos magra cerdo c/tomate	Merluza en salsa verde (4,12)	Lomo empanado (1,7)	Alitas asadas (12)
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
POSTRE:	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, pan (1), lácteo (7) y agua	Fruta, pan (1) y agua	Fruta, pan(1), lácteo (7) y agua
Valor Nutric.	Calorías: 706 / Proteínas: 31 Lípidos: 25 / H.Carbono: 88	Calorías: 952 / Proteínas: 48 Lípidos: 41 / H.Carbono: 93	Calorías: 788 / Proteínas: 45 Lípidos: 31 / H.Carbono: 76	Calorías: 647 / Proteínas: 22 Lípidos: 36 / H.Carbono: 54	Calorías: 839 / Proteínas: 46 Lípidos: 39 / H.Carbono: 72
(Cena sugerida):	Crema de puerros y ternera en su jugo con verdura	Guisantes al ajillo y revuelto de huevos con gambas	Sopa de cebolla y pollo a la plancha con pimientos	Salteado de verduras y dorada al horno con patata panadera	Crema de verduras con legumbres y pizza casera
	22	23	24	25	26
1º PLATO:	Macarrones boloñesa (1,3,12)	Judías pintas estofadas	Arroz con costillas	Potaje de garbanzos	Crema de calabacín (9)
2º PLATO:	Tortilla c/ jamón york (3,6)	Ternera a la jardinera (12)	Mero con champiñones (4,12)	Nuggets de pollo (1,3,6,7,9,10)	Canelones de carne (1,2,3,4,6,7,14)
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
POSTRE:	Fruta, pan(1) y agua	Fruta, pan (1), lácteo(7) y agua	Fruta, pan(1) y agua	Fruta, pan(1), lácteo(7) y agua	Fruta, pan (1) y agua
Valor Nutric.	Calorías: 845 / Proteínas: 34 Lípidos: 34 / H.Carbono: 91	Calorías: 723 / Proteínas: 48 Lípidos: 24 / H.Carbono: 70	Calorías: 741 / Proteínas: 32 Lípidos: 23 / H.Carbono: 99	Calorías: 836 / Proteínas: 32 Lípidos: 36 / H.Carbono: 88	Calorías: 651 / Proteínas: 22 Lípidos: 30 / H.Carbono: 70
(Cena sugerida):	Sopa de picadillo y chuleta de cerdo con tomate y pimientos	Crema de calabaza y salmón al graten	Berenjenas gratinadas rellenas de pollo con verduras	Menestra de verduras y huevos cocidos en salsa	Sopa de ave con fideos y boquerones a la andaluza
	29	30	31		
1º PLATO:	Fideuá (1,3,4,14)	Lentejas con verduras	Puré de verduras (9)		
2º PLATO:	Calamare romana (1,2,4,7,14)	Merluza en salsa (4,12)	Pechuga empanada (1,7)		
GUARNICIÓN:	Ensalada	Ensalada	Ensalada		
POSTRE:	Fruta, pan(1) y agua	Fruta, pan(1), lácteo(7) y agua	Fruta, pan (1) y agua		
Valor Nutric.	Calorías: 752 / Proteínas: 39 Lípidos: 26 / H.Carbono: 88	Calorías: 651 / Proteínas: 40 Lípidos: 20 / H.Carbono: 72	Calorías: 651 / Proteínas: 40 Lípidos: 20 / H.Carbono: 72		
(Cena sugerida):	Crema de puerros y pollo en su jugo con patata al vapor	Champiñones al ajillo y ternera a la plancha con verdura	Porrusalda y tortilla francesa con queso		