

"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 nutricionistas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
11 sep-13 sep	Judías a la gallega con pimiento	Crema de calabacín	Brécol con ajada y taquitos de jamón	Sopa de letras con verduritas	Lentejas estofadas
7 oct-11 oct				AL;1,3,6,12	AL;1
4 nov-8 nov	Filete de pollo a las finas hierbas con espirales al vapor	Tortilla española tomate	Lasaña clásica de atún	Albóndigas caseras con arroz integral al horno	Merluza a la romana zanahoria
2 dic-6 dic	AL;1,3,6,12,14	AL;3,14	AL;1,3,4,6,7,12	AL;1,3,6,7,12,13,14	AL;1,2,3,4,6,11,12,14
	Fruta	Yogur AL;7	Fruta	Yogur AL;7	Fruta
Sem.2					
16 sep-20 sep	Macarrones integrales con tomate, verduras gratinados al	Arroz con champiñones	Crema de zanahoria	Alubias vegetales	Sopa de estrellitas con zanahoria
14 oct-18 oct	AL; 1,3,6,7,12				AL;1,3,6,12
11 nov-15 nov	Guiso de choupa con calabaza	Garbanzos estofados con chorizo	Lomitos de borriquete a la romana	Pizza artesana de tomate, jamón	Milanesa napolitana al horno
9 dic-13 dic	AL:2,4,11,14	y huevo picado	con ensalada de lechuga y tomate	y mozzarella	con judías al vapor
	Yogur AL;7	AL;3,6,7,9,14	AL;1,3,2,4,6,11,12,14	AL;1,6,7,12	AL; 1,3,6,12,13
		Fruta	Fruta	Yogur AL;7	Fruta
Sem.3					
23 sep-27 sep	Coliflor a la portuguesa	Lentejas vegetales	Fideos guisados con pisto de verdura	Potaje de garbanzos y acelgas	Crema de verduras
21 oct-25 oct		AL;1	AL;1,3,6,12		
18 nov-22 nov	Paella de pescado, pollo y calamares	Hamburguesa casera en salsa con patatas al vapor	Merluza en salsa con brécol al horno	Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas	Codillo al horno con espirales al vapor
16 dic-20 dic	AL;2,4,11,14	AL;1,3,6,7,12,13,14	AL;1,2,3,4,6,11,12,14	AL;3,14	AL;1,3,6,12,14
	Yogur AL;7	Fruta	Fruta	Yogur AL;7	Fruta
Sem.4					
30 sep-04 oct	Brécol con mozzarella al horno	Crema campera	Judías al horno con huevo cocido y ajada	Sopa jardinera con fideos	Caldo gallego
28 oct-1 nov	AL;7		AL;3	AL;1,3,6,12	
25 nov-29 nov	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes	Pescado del día a la romana con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Macarrones integrales a la boloñesa	Pollo asado en su jugo con arroz al horno	Colitas de bacalao con patata y zanahoria al vapor
		AL;1,2,3,4,11,14	AL;1,3,6,12	AL;14	AL;1,3,4,6,12,14
	Fruta	Yogur AL;7	Fruta	Fruta	Yogur AL;7

***ALÉRGENOS**

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



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutric
NRS: 26.015036/C