

LUNES

CLAVES DE ALÉRGENOS

G gluten · **H** huevo · **P** pescado · **M** marisco ·
L leche · **S** soja · **A** apio · **Su** sulfitos

Lista completa y trazas al pie de la página.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14

Fideuá a la marinera 280 g **G M**

Lomo de cerdo 1 u en salsa de manzana
con salteado de verduras 50 g **Su**

Fruta · Pan **G**

15

Lentejas 280 g

Tortilla de patatas 100 g **H**

Fruta · Pan integral **G**

16

Arroz con tomate 280 g

Pollo al ajillo con judías verdes 50 g

Fruta · Pan **G**

17

Crema de zanahorias

Tortilla francesa 1 u **H** · Tomate con
albahaca 50 g

Fruta · Pan integral **G**

11

Potaje de judías verdes y calabaza
280 g

Salmon al horno con patatas 50 g **P**

Yogur de sabores **L** · Pan **G**

18

Puchero con hierbabuena 300 g **A**

Lenguado 1 u al ajo y perejil con coliflor 50
g **P**

Yogur de sabores **L** · Pan **G**

21

Espirales con tomate 240 g **G**

Pavo en salsa 100 g con zanahorias 50 g

Fruta · Pan **G**

22

Lentejas estofadas con verduras 280
g

Tortilla francesa 1 u **H** · Ensalada de
lechuga y zanahoria 40 g

Fruta · Pan integral **G**

23

Patatas con bacalao 300 g **P**

Jamonicos de pollo 1 u al horno con
calabacín 50 g

Fruta · Pan **G**

24

Arroz con pollo 300 g

Mini San Jacobo 2 u **G L S** · Ensalada de
lechuga y maíz 30 g

Fruta · Pan integral **G**

25

Potaje de garbanzos 300 g **A**

Merluza en tomate **P**

Yogur de sabores **L** · Pan **G**

28

Macarrones 100 g con tomate 240 g
G

Albóndigas en salsa 3 u con guisantes 25
g **G S Su**

Fruta · Pan **G**

29

Lentejas estofadas con arroz 280 g

Tortilla de patatas 100 g **H** · Ensalada de
tomate 40 g

Fruta · Pan integral **G**

30

Patatas con verduras 300 g **A**

Merluza al limón 100 g con patatas 50 g
P

Fruta · Pan **G**

● Recomendación del mes

La comida del comedor cubre verdura, hidratos y proteína del mediodía. Para completar el día, la cena puede ser sencilla: una verdura o ensalada, una ración pequeña de huevo, pescado o legumbre, y fruta de postre. Los días con pasta o arroz al mediodía, cena ligera; los días de potaje, mejor una cena con verdura fresca. Agua como bebida habitual.