

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1, T1)	02 Sopa de picadillo (300 gr) (3, 9, T3, T9) Varitas de merluza (3 u) (1, 4, T2, T3, T6, T7, T10, T14) Calabacín salteado (50 gr) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)
05 Paella mixta (280 gr) (T6) Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Fruta Pan (1)	06 Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6) Pollo a las finas hierbas (100 gr) con coliflor (50 gr) Fruta Pan integral (1, T1)	07	08 Crema de calabaza Lomo de cerdo (2 u) en salsa con zanahorias (50 gr) Fruta Pan integral (1, T1)	09 Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)
12	13 Potaje de garbanzos (300 gr) (T1, T5, T8, T9, T10, T11) Lenguado (1 u) a la vasca con guisantes (50gr) (4) Fruta Pan integral (1, T1)	14 Fideua a la marinera (280 gr) (1, 2, 14, T3, T6, T10) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Tomate con albahaca (50g) Fruta Pan (1)	15 Puchero con hierbabuena (300 gr) (9, T9) Albóndigas en salsa (4u) con zanahorias (25g) (1, 6, 12) Fruta Pan integral (1, T1)	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)
19 Patatas riojanas (sin chorizo) (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1) Fruta Pan (1)	20 Arroz con tomate (280 gr) Wok de pollo con verduras (150g) (sin salsa de soja) Fruta Pan integral (1, T1)	21 Fideua con verduras (280g) (1, T3, T6, T10) Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan (1)	22 Berza gaditana (no carne) (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Jamoncitos de pollo (1 u) a las finas hierbas con zanahorias (50 gr) Fruta Pan integral (1, T1)	23 Crema de calabacín y zanahorias Filete de gallo empanado (80 gr) (1, 4, T3, T6, T7, T11, T12) Ensalada de lechuga y tomate (40g) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)
26 Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pollo al ajillo (100 gr) con judías verdes (50 gr) Fruta Pan (1)	27 Espirales con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Merluza a la gallega (100g) con patatas (50g) (4, T1, T5, T8, T10, T11) Fruta Pan integral (1, T1)	28 Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de tomate (40g) Fruta Pan (1)	29 Garbanzos con espinacas (280 gr) (1, T1, T5, T8, T9, T10, T11) Lomo adobado de pollo (2 u) con brócoli (50 gr) (T1) Fruta Pan integral (1, T1)	30 Sopa de picadillo (300 gr) (3, 9, T3, T9) Nugget de pollo (4 u) (1, 6, T4, T10) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)

Alérgenos: 1 Gluten · 2 Crustáceos · 3 Huevos · 4 Pescado · 5 Cacahuets · 6 Soja · 7 Leche · 8 Frutos secos · 9 Apio · 10 Mostaza · 11 Granos de sésamo · 12 Sulfitos · 13 Altramuces · 14 Moluscos · T: trazas.

Información de alérgenos de todos los platos disponible según la normativa de información alimentaria citada en el menú original. Menús adaptados a patologías, alergias o intolerancias con justificación médica y/u otras situaciones especiales. Supervisado por Paula López Jiménez · Dietista-Nutricionista · N° col. AND-00546

nutri@comedoresjupes.com · 956 547 694