

# MENÚ ENTERO CON GUARNICIÓN MAYO

## ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011



### 1º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE



### 2º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

**LUNES 4**

ARROZ A LA CUBANA  
TORTILLA DE PATATAS  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
PAN Y YOGURT

Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

**MARTES 5**

POTAJE DE ALUBIAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**MIÉRCOLES 6**

SOPA DE ESTRELLITAS  
MERLUZA AL AJILLO  
ZANAHORIA BABY  
PAN Y YOGURT

Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

**JUEVES 7**

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
LOMO EN SALSA  
SALMOREJO  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**VIERNES 8**

CREMA DE JUDIAS VERDES  
BOCADITOS DE BACALAO  
PATATAS SALTEADAS  
PAN Y NATILLA

Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

### 3º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

**LUNES 11**

ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS  
MOMENTISIMO DE POLLO  
BRÓCOLIS REHOGADOS  
PAN Y YOGURT

Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53

**MARTES 12**

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
GAZPACHO  
PAN Y FRUTA

Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50

**MIÉRCOLES 13**

ARROZ A LA JARDINERA  
ALBÓNDIGAS DE POLLO  
CALABACÍN SALTEADO  
PAN Y YOGURT

Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53

**JUEVES 14**

ESPIRALES A LA BOLOÑESA  
SALMÓN EN SALSA DE ENEDLO  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

**VIERNES 15**

CREMA DE ZANAHORIA  
CHICKEN POPS  
PATATAS AL HORNO  
PAN Y NATILLA

Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50

### 4º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

**LUNES 18**

ARROZ DE LA HUERTA  
LOMO SAJONIA EN SALSA  
SALTEADO DE VERDURAS  
PAN Y YOGURT

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**MARTES 19**

PATATAS ENTOMATADAS  
BACALAO EN SALSA  
COLIFLOR REHOGADA  
PAN Y FRUTA

Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56

**MIÉRCOLES 20**

POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA  
CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO  
ENSALADA  
PAN Y YOGURT

Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57

**JUEVES 21**

FIDEUÁ CON MERLUZA  
TORTILLA DE PATATAS  
SALMOREJO  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**VIERNES 22**

CREMA DE CALABACÍN  
VARITAS DE MERLUZA  
PATATAS ALIÑADAS  
PAN Y NATILLA

Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52

### 5º SEMANA

1º PLATO  
2º PLATO  
PAN Y POSTRE

**LUNES 25**

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
LOMO A LA CASTELLANA  
ZANAHORIA BABY  
PAN Y YOGURT

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**MARTES 26**

LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52

**MIÉRCOLES 27**

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
LENGUADO EN SALSA VERDE  
GAZPACHO  
PAN Y YOGURT

Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52

**JUEVES 28**

PUCHERO CON ARROZ  
HAMBURGUESA DE POLLO  
SALTEADO DE CHAMPIÑONES  
PAN Y FRUTA

Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22, HC: 54

**VIERNES 29**

CREMA DE CALABAZA  
CROQUETAS DEL COCIDO  
ENSALADILLA  
PAN Y NATILLA

Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50