


**MENÚ BASAL
COMIDAS OTOÑO-INVIERNO**

S.Nº1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE VERDURAS	MENESTRA VERDURAS	ARROZ CON VERDURAS	GARBANZOS CON VERDURAS
2º PLATO	PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA	ARROZ DE COSTILLA	MACARRONES DEL DÍA	JAMONCITO DE PAVO CON ENSALADA	CHIPIRÓN/CALAMAR CON ARROZ
POSTRE	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
S.Nº2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	CREMA DE VERDURAS	MENESTRA VERDURAS	LENTEJAS VEGETALES	BRÓCOLI GALLEGA	MACARRONES GUIADOS
2º PLATO	COSTILLA GUISADA CON PATATAS	CONEJO CON PATATAS	EMPANADA DE BONITO	ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO	PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
S.Nº3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	JUDÍAS CON AJADA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	SOPA MINISTRONE
2º PLATO	CARRILLERAS CON PATATAS	MUSLO DE POLLO CON VERDURAS	PAELLA DE MARISCO	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	PESCADO DEL DÍA CON VERDURAS
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
S.Nº4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	PORRUSALDA	SOPA	GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CALDO GALLEGO
2º PLATO	JAMONCITO DE PAVO CON VERDURAS	COSTILLA ASADA CON ENSALADA	EMPANADA DE CARNE	PECHUGA DE POLLO CON ARROZ	PESCADO DEL DÍA CON PATATA
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA
S.Nº5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA COMPLETA	LENTEJAS VEGETALES	JUDÍAS A LA GALLEGA	MACARRONES DEL DÍA	REPOLLO CON AJADA
2º PLATO	ARROZ CON PAVO	MILANESA CASERA CON ENSALADA	CONEJO CON ARROZ	TERNERA CON VERDURAS	PESCADO DEL DÍA CON PATATAS
POSTRE	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA

SARA LÓPEZ MATEO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CIF: 34 284 749-Y


Sara López Mateo
Dietista-Nutricionista
Master en Nutrición y Salud



ALÉRGENOS COMIDAS

PLATOS (SEMANA Nº1)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
GUISANTES CON JAMÓN										X				
SOPA DE VERDURAS														
MENESTRA VERDURAS														
ARROZ CON VERDURAS														
GARBANZOS CON VERDURAS														
PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA														
ARROZ DE COSTILLA														
MACARRONES DEL DÍA				X										
JAMONCITO DE PAVO CON ENSALADA														
CHIPIRÓN/CALAMAR CON ARROZ	X													

SARA LÓPEZ MATEO
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CIF: 34 284 749-Y


Sara López Mateo
 Dietista-Nutricionista
 Master en Nutrición y Salud

**ALÉRGENOS
COMIDAS**

PLATOS (SEMANA Nº2)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 E-X SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
CREMA DE VERDURAS														
MENESTRA VERDURAS														
LENTEJAS VEGETALES										X				
BRÓCOLI GALLEGA														
MACARRONES GUISADOS				X										
COSTILLA GUISADA CON VERDURAS														
CONEJO CON PATATAS														
EMPANADA DE BONITO	X			X										
ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO														
PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA	X													

SARA LÓPEZ MATEO
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CIF: 34 284 749-Y

Sara López Mateo
Dietista-Nutricionista
Master en Nutrición y Salud

ALÉRGENOS COMIDAS

PLATOS (SEMANA Nº3)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 E-X SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
JUDÍAS CON AJADA														
SOPA				X						X				
SOPA DE VERDURAS														
FABAS CON VERDURAS														
SOPA MINISTRONE				X				X						
CARRILLERAS CON PATATAS										X				
MUSLO DE POLLO CON VERDURAS														
PAELLA DE MARISCO	X	X	X											
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA														
PESCADO DEL DÍA CON VERDURAS	X													

SARA LÓPEZ MATEO
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CIF: 34 284 749-Y




Sara López Mateo
 Dietista-Nutricionista
 Master en Nutrición y Salud

ALÉRGENOS COMIDAS

PLATOS (SEMANA Nº4)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 E-X SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
PORRUSALDA														
SOPA				X										
GARBANZOS CON VERDURAS														
CREMA DE VERDURAS														
CALDO GALLEGO														
JAMONCITO DE PAVO CON PATATAS														
COSTILLA ASADA CON ENSALADA														
EMPANADA DE CARNE				X										
PECHUGA DE POLLO CON ARROZ														
PESCADO DEL DÍA CON PATATA	X													

SARA LÓPEZ MATEO
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CIF: 34 284 749-Y


Sara López Mateo
 Dietista-Nutricionista
 Master en Nutrición y Salud

ALÉRGENOS COMIDAS

PLATOS (SEMANA N°5)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
ENSALADA COMPLETA	X								X					
LENTEJAS VEGETALES														
JUDÍAS CON AJADA														
MACARRONES DEL DÍA				X										
REPOLLO CON AJADA														
ARROZ CON PAVO														
MILANESA CASERA CON ENSALADA				X					X					
CONEJO CON ARROZ														
TERNERA CON VERDURAS														
PESCADO DEL DÍA CON PATATAS	X													

SARA LÓPEZ MATEO
 DIETISTA-NUTRICIONISTA
 CIF: 34 284 749-Y


Sara López Mateo
 Dietista-Nutricionista
 Master en Nutrición y Salud