

**MENÚ BASAL
COMIDAS PRIMAVERA-VERANO**

S. Nº1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA SARDINAS	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	ENSALADA DE ARROZ	MENESTRA VERDURAS	LENTEJAS VEGETALES	BRÓCOLI GALLEGA	MACARRONES GUIADOS
2º PLATO	COSTILLA GUISADA CON VERDURAS	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	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	ENSALADILLA
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	ENSALADA SARDINAS	SOPA	GARBANZOS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CALDO GALLEGO
2º PLATO	JAMONCITO DE PAVO CON PATATAS	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	MACARRONES DEL DÍA	ENSALADA DE ARROZ	REPOLLO CON AJADA
2º PLATO	ARROZ CON PAVO	MILANESA CASERA CON ENSALADA	TERNERA CON VERDURAS	CONEJO CON VERDURAS	PESCADO DEL DÍA CON PATATAS
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	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														
ENSALADA SARDINAS	X													
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	 SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
ENSALADA DE ARROZ	X								X	X				
MENESTRA VERDURAS														
LENTEJAS VEGETALES										X				
BRÓCOLI GALLEGA														
MACARRONES GUISADOS				X										
COSTILLA GUIADA 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

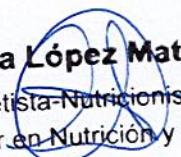


Sara López Mateo
 Dietista-Nutricionista
 Master en Nutrición y Salud

ALÉRGENOS COMIDAS

PLATOS (SEMANA Nº3)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCOS	 LECHE	 HUEVOS	 SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS	
JUDÍAS CON AJADA															
ENSALADA DE PASTA	X			X						X					
SOPA DE VERDURAS															
FABAS CON VERDURAS															
ENSALADILLA	X								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	 SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS	
ENSALADA SARDINAS	X														
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 Nº5)	 PESCADO	 MOLUSCOS	 CRUSTÁCEOS	 GLUTEN	 MOSTAZA	 SÉSAMO	 ALTRAMUCES	 LECHE	 HUEVOS	 E-X SULFITOS	 CACAHUETES	 APIO	 SOJA	 FRUTOS SECOS
ENSALADA COMPLETA	X								X					
LENTEJAS VEGETALES														
MACARRONES DEL DÍA				X										
ENSALADA DE ARROZ	X								X	X				
REPOLLO CON AJADA														
ARROZ CON PAVO														
MILANESA CASERA CON ENSALADA				X					X					
TERNERA CON VERDURAS														
CONEJO 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