

Día	Primer plato	Segundo plato	Postre	PAN	Valor nutritivo
4 LUNES	FESTIVO				
5 MARTES	FESTIVO				
6 MIÉRCOLES	Guisantes con cebolla y jamón	Lomo adobado a la plancha con patatas fritas	Yogur	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 28,7 g Glúcidos 70,2 g Calorías 862 Kcal
7 JUEVES	Macarrones c/ tomate	Pollo asado en su jugo con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 52,2 g Lípidos 38,7 g Glúcidos 71,1 g Calorías 853 Kcal
11 LUNES	Patatas a la riojana	Bacalao rebozado con ensalada	Postre lácteo	Pan	Proteínas 52,2 g Lípidos 31,3 g Glúcidos 79,1 g Calorías 823 Kcal
12 MARTES	Arroz tres delicias	Salchichas frescas con tomate y cebolla	Fruta	Pan	Proteínas 42,8 g Lípidos 28,7 g Glúcidos 101 g Calorías 849 Kcal
13 MIÉRCOLES	Garbanzos estofados	Calamares a la romana con lechuga	Yogur	Pan	Proteínas 35 g Lípidos 39,1 g Glúcidos 92 g Calorías 876 Kcal
14 JUEVES	Judías verdes con patata y aceite de oliva	Hamburguesa con queso	Fruta	Pan	Proteínas 35,2 g Lípidos 44,8 g Glúcidos 47,1 g Calorías 797 Kcal
18 LUNES	Espaguetis carbonara	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
19 MARTES	Guisantes con cebolla y jamón	Bistec de ternera a la plancha con patatas fritas	Yogur	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
20 MIÉRCOLES	Arroz a la milanesa	Filete de merluza a la andaluza con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
21 JUEVES	Lentejas guisadas	Tortilla de patata con tomate	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
25 LUNES	Patatas bravas	Jamonicos de pollo asados al limón con ensalada	Postre lácteo	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
26 MARTES	Crema de verduras con queso	Salchichas frescas con tomate y cebolla	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
27 MIÉRCOLES	Judís verdes c/ patatas	Lomo a la plancha	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal
28 JUEVES	Arroz con tomate	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 59,9 g Lípidos 44,9 g Glúcidos 42,6 g Calorías 823 Kcal

El menú está concebido para los comensales de uso puntual, no como un menú de consumo diario al uso.

Alérgenos: Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos / Altramucos

Moluscos; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuets; Pescado;

Soja Granos de sésamo

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015

Revisado y aprobado:
Leticia Franco
Nutricionista

Fecha: 28 de FEBRERO de 2019