

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
SOPA DE ESTRELLAS* HAMBURGUESA DE TERNERA CON VERDURAS TEMPURA, POSTRE LÁCTEO	CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA	ARROZ AL HORNO RODAJA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA	ALUBIAS FILETE DE MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON VERDURAS*, LONGA- NIZAS HORNO TOMATE Y PEPINO, FRUTA	HERVIDO VALENCIANO TORTILLA DE QUESO LECHUGA Y ZANAHORIA POSTRE LÁCTEO	PAELLA ENSALADA TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN Y OLIVAS, FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FILETE DE MAGRO CON GUISANTES FRUTA	LENTEJAS FILETE MERLUZA PLANCHA ,LECHUGA Y ZANAHORIA, FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES BOLO- ÑESA*, CROQUETAS DE BACALAO, LECHUGA Y MAÍZ, POSTRE LÁCTEO	POTAJE DE GARBANZOS FILETE MERLUZA PLANCHA, TOMATE Y PEPINO, FRUTA	FIDEUA* ENSALADA COMPLETE FRUTA	PURÉ DE LENTEJAS HAMBURGUESA DE POLLO CON BRÓCOLI FRUTA	SOPA DE PESCADO* TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
PURÉ DE VERDURAS JAMONCITO POLLO HORNO CON PATATA FRUTA	LENTEJAS, BACALADILLA REBOZADA CON VERDURA TEMPURA** FRUTA	ARROZ AL HORNO RODAJA DE TOMATE Y QUESO FRESCO POSTRE LÁCTEO	CREMA BRETONA FILETE DE MERLUZA PLANCHA, TOMATE Y PEPINO, FRUTA	ESPAGUETIS CON ATÚN* TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA

* Personas celiacas: PASTA SIN GLUTEN

** Personas celiacas: PREPARADO PARA REBOZAR SIN GLUTEN O PLANCHA



¿QUÉ CENAMOS HOY? COMPLETA TÚ ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA.

Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido en la comida, elaborados de manera ligera y sencilla.

SI HEMOS COMIDO:		PODEMOS CENAR:
-Cereales, féculas o legumbres	>	-Verduras crudas, hervidas, asadas o plancha
-Verduras	>	-Cereales o féculas
-Carne	>	-Pescado o huevos
-Pescado	>	-Carne o huevos
-Huevos	>	-Pescado o carne
-Fruta	>	-Lácteos o fruta
-Lácteos	>	-Fruta

CONTENIDO DE LOS MENÚS.

ARROZ AL HORNO: arroz, costillas de cerdo troceada, garbanzos, patata, tomate, ajos
 LENTEJAS: lenteja, tomate, zanahoria, cebolla, ajos, laurel, jamón serrano y chorizo
 ALUBIAS: alubias, cebolla, tomate, zanahoria, ajos, laurel, chorizo, jamón serrano
 PURÉ DE VERDURAS: patata, zanahoria, calabacín, cebolla, espinacas, aceite oliva y sal
 LOMO ADOBADO
 HAMBURGUESA DE TERNERA
 MAGRO PLANCHA
 PAELLA: arroz, pollo, bajoqueta, garrofó, tomate
 SOPA DE POLLO: carcasas de pollo, huesos jamón, huesos cobert, verdura (apio, puerro, nabo, chirivía, zanahoria)
 SOPA DE PESCADO: morralla, sepia, gambas, cebolla, laurel, ajos, tomate,
 POTAJE: garbanzos, cebolla, ajo, laurel, tomate, espinacas, huevo
 GUISADO DE PATATAS: magro tacos, patatas, ajos, laurel y verdura(cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo
 ESPAGUETIS ATÚN: espaguetis, atún, cebolla, tomate, queso emmental, ajo, laurel y orégano
 MACARRONES BOLONESA: macarrones, carne picada cerdo, ajo, laurel, tomate y queso emmental
 CREMA DE CALABACÍN: calabacín, patata y queso emmental
 MAGRO EMPANADO: filete de magro, huevo y pan rallado
 MERLUZA REBOZADA: filete merluza, huevo y harina
 POLLO HORNO: jamoncitos de pollo, ajos, laurel, vino blanco
 MERLUZA PLANCHA
 BOLITAS DE MERLUZA
 VARIAS ATÚN: atún, huevo, trigo ,leche
 VARIAS MERLUZA: merluza, pan rallado
 LASAÑA: carne picada de cerdo y ternera, ajo cebolla, zanahoria, tomate frito, bechamel(harina, cebolla, leche)
 EMPERADOR PLANCHA
 ENSALADA DE PASTA: espirales colores, atún, maíz, huevo, aceitunas
 CROQUETAS BACALAO: bacalao, patata, huevo
 TAQUITOS DE SEPIA: sepia, harina
 NUGGETS DE POLLO: pechuga pollo, harina
 ARROZ A LA CUBANA: arroz, tomate frito, huevo
 FIDEUA: fideos, sepia, gambas, tomate, cebolla
 ARROZ 3 DELICIAS: arroz, jamón york, tortilla, zanahoria
 SOLOMILLO HORNO: solomillo de cerdo asado con salsa(zanahoria, patata, jugo asado)
 TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
 TORTILLA DE PATATAS
 HAMBURGUESA DE POLLO
 LONGANIZAS CON TOMATE
 EMBUTIDO VALENCIANO(longaniza, chorizo, morcilla)
 FIAMBRE:(Jamón york, queso, chorizo, salchichón)
 GUISADO DE ALBÓNDIGAS: albóndigas de cerdo y ternera, patatas, ajos, laurel y verdura(cebolla, zanahoria, calabacín ,pimiento rojo ,apio, puerro, bajoqueta)

ALÉRGENOS: (Contiene)

sulfitos
 gluten, apio, trazas de huevo
 gluten, marisco, pescado
 huevo
 sulfito, apio
 gluten ,pescado, lácteo ,trazas huevo
 gluten ,lácteo, trazas huevo
 lácteo
 gluten, huevo
 gluten, huevo, pescado, sulfito
 sulfito
 sulfito
 gluten, lácteo ,huevo
 gluten, lácteo, huevo, pescado, soja
 gluten, pescado
 gluten, lácteo, trazas huevo
 pescado, sulfito
 gluten, pescado, huevo
 huevo, pescado
 gluten, pescado, marisco
 gluten,
 huevo
 gluten, pescado, marisco, trazas de huevo
 huevo
 soja
 huevo
 huevo
 sulfito, soja
 sulfito
 soja, lactosa
 lactosa, sulfito
 sulfito, soja, apio

Primer plato, a base de verduras, legumbres en potajes, sopas, pastas, variedad de arroces, etc.
Segundo plato, diversos tipos de carnes y pescados, huevos, aves, etc.; acompañados de ensaladas, papas, tomate...
Postre: fruta fresca, productos lácteos.