

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | Arroz con carne (280 gr) (12, T6)<br>Tortilla francesa (1 u) (3)<br>Fruta<br>Pan integral (1)                                  | Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Merluza al horno con judías verdes (50 gr) (4)<br>Fruta<br>Pan (1)               | Puchero con hierbabuena (300 gr) (9)<br>Albóndigas de pollo (4u) en salsa con zanahorias (25g) (1, 12, T6, T10)<br>Fruta<br>Pan integral (1)                             | Crema de zanahorias y calabaza<br>Lomo adobado de pollo (2 u) con patatas (50 g) (T1)<br>Yogur sabores (7, T7)<br>Pan (1)                 |
|  | <b>DÍA 1</b>   | <b>DÍA 2</b>  | <b>DÍA 3</b>   | <b>DÍA 4</b>  |
| Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Pollo a la naranja con zanahorias (50 gr)<br>Fruta<br>Pan (1)                               | Patatas con pescado (300 gr) (4, T6)<br>Tortilla francesa (1 u) (3)<br>Fruta<br>Pan integral (1)                               | Macarrones con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)<br>Pollo con pimientos (150 gr)<br>Fruta<br>Pan (1)                                   | Crema de verduras<br>Hamburguesa (mixta) con patatas (50 gr) (12, T1)<br>Fruta<br>Pan integral (1)   | Fabada asturiana (280 gr) (6, 7, T1, T5, T8, T10, T11)<br>Gallo al eneldo con calabaza (50 gr) (4)<br>Yogur sabores (7, T7)<br>Pan (1)    |
| <b>DÍA 7</b>   | <b>DÍA 8</b>   | <b>DÍA 9</b>  | <b>DÍA 10</b>  | <b>DÍA 11</b>   |
| Fideua a la marinera (280 gr) (1, 2, 3, 12, 14, T6)<br>Lomo de cerdo (2u) en salsa de manzana con salteado de verduras (100 gr)<br>Fruta<br>Pan integral (1) | Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3)<br>Fruta<br>Pan integral (1)           | Arroz con tomate (280 gr)<br>Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr) (12)<br>Fruta<br>Pan (1)                                       | FESTIVO  | FESTIVO   |
| <b>DÍA 14</b>  | <b>DÍA 15</b>  | <b>DÍA 16</b>   | <b>DÍA 17</b>  | <b>DÍA 18</b>   |
| Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Pechuguita de pollo (100 gr) en salsa con champiñones (50 gr)<br>Fruta<br>Pan (1)         | Espirales con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)<br>Tortilla de patatas (135g) (3)<br>Fruta<br>Pan integral (1)                  | Patatas riojanas (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con calabacín (50 gr) (12)<br>Fruta<br>Pan (1) | Paella mixta (280 gr) (T1, T5, T6, T8, T10, T11)<br>Mini San Jacobo (3 u) (1, 6, 7, T2, T3, T4, T9, T10, T14)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta<br>Pan integral (1) | Potaje de garbanzos (sin chorizo) (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Gallo en salsa verde (50 gr) (4)<br>Yogur sabores (7, T7)<br>Pan (1) |
| <b>DÍA 21</b>  | <b>DÍA 22</b>  | <b>DÍA 23</b>   | <b>DÍA 24</b>  | <b>DÍA 25</b>   |
| Patatas con chocos (300 gr) (2, 14, T1, T5, T8, T10, T11)<br>Albóndigas en salsa (4u) con guisantes (25g) (1, 6, 12)<br>Fruta<br>Pan (1)                     | Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)<br>Tortilla francesa (1 u) (3)<br>Fruta<br>Pan integral (1) | Macarrones con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)<br>Tilapia al limón con salteado de verduras (50 gr) (4)<br>Fruta<br>Pan (1)          |  |   |
| <b>DÍA 28</b>  | <b>DÍA 29</b>  | <b>DÍA 30</b>   |  |   |

Tenemos a su disposición los alérgenos obligatorios, por La Normativa 1169/2011 del 13 de Diciembre de 2014, mayormente conocida como Ley de Información Alimentaria, de todos nuestro platos. Además, contamos con menús adaptados a diferentes patologías, alergias o intolerancias, con justificación médica y/u otras situaciones especiales.

Para cualquier duda póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o al teléfono 956547694.

Este menú esta supervisado por María Gema Serván Varo, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética en la UCAM, nº col. 661 y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.