

Lentejas con babetas (280 gr) (1, T1, T3, T5, T8, T10, T11) Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 3	Arroz con carne (280 gr) (T6) Tortilla francesa (1 u) (3) Ensalada de tomate (40g) Fruta Pan integral (1) DÍA 4	Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Merluza al horno con judías verdes (50 gr) (4) Fruta Pan (1) DÍA 5	Puchero con hierbabuena (300 gr) (9) Albóndigas de pollo (4u) en salsa con zanahorias (25g) (1, 12, T6, T10) Fruta Pan integral (1) DÍA 6	Crema de zanahorias y calabaza Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 7
Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pollo a la naranja con zanahorias (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 10	Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14) Tortilla francesa (1 u) (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1) DÍA 11	Macarrones con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1) Fruta Pan (1) DÍA 12	Crema de verduras Tortilla de patatas (135g) (3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Fruta Pan integral (1) DÍA 13	Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Salmón al horno con patatas (50 gr) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 14
Macarrones a la napolitana (240 gr) (1, T3, T6, T10) Lomo de cerdo (2u) en salsa de manzana con salteado de verduras (50 g) Fruta Pan (1) DÍA 17	Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) Ensalada de lechuga y espárragos (40g) Fruta Pan integral (1) DÍA 18	Arroz con tomate (280 gr) Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 19	Crema de zanahorias Tortilla de patatas (135g) (3) Tomate con albahaca (50g) Fruta Pan integral (1) DÍA 20	Puchero con hierbabuena (300 gr) (9) Lenguado (1 u) al ajo y perejil con coliflor (50 gr) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 21
Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Lomo adobado de pollo (2 u) con champiñones (50 g) (T1) Fruta Pan (1) DÍA 24	Espirales con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Tortilla de patatas (135g) (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1) DÍA 25	Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6) Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con calabacín (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 26	Arroz con pollo (300 gr) (T6) Mini San Jacobo (3 u) (1, 6, 7, T2, T3, T4, T9, T10, T14) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Fruta Pan integral (1) DÍA 27	Potaje de garbanzos (300 gr) (T1, T5, T8, T9, T10, T11) Merluza en tomate (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 28

¡Novedad en el centro!

A partir de este mes serviremos **zum de naranja natural recién exprimido**, elaborado cada mañana con fruta fresca de temporada. Una forma deliciosa y saludable de reforzar la vitamina C en la dieta diaria.

 Incluir alimentos de temporada mejora la calidad del menú, reduce impacto ambiental y favorece la economía local.



Consultas al asistente por Whatsapp



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 o al teléfono 956547694.

Este menú esta supervisado por Paula López Jiménez, Dietista-Nutricionista nº col. AND-00546.

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas