

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
<p>Macarrones (100 g) a la napolitana (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Pollo al limón con berenjenas (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 6</p>	<p>Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 7</p>	<p>Patatas riojanas (sin chorizo) (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Merluza (100g) en salsa de zanahorias (50 g) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 8</p>	<p>Arroz con verduritas (280 gr) (T6)</p> <p>Pavo en tomate (100 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 9</p>	<p>Crema de zanahorias y calabaza</p> <p>Albóndigas (4u) en salsa con patatas (50g) (1, 6, 12)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 10</p>
<p>Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6)</p> <p>Pollo en salsa (90g) con menestra (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 13</p>	<p>Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (30 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 14</p>	<p>Macarrones (100 g) con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Merluza al horno (100g) con brócoli (50 gr) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 15</p>	<p>Crema de calabacín y zanahorias</p> <p>Hamburguesa (mixta) con patatas (50 gr) (12, T1)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 16</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 17</p>
<p>Arroz con tomate (280 gr)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa (2 u) con calabacín (50 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 20</p>	<p>Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 21</p>	<p>Coditos con tomate y zanahorias (240 gr) (1, T3)</p> <p>Lenguado (1 u) al ajo y perejil con coliflor (50 gr) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 22</p>	<p>Puchero con hierbabuena (300 gr) (9)</p> <p>Pollo en salsa (90g) con judías verdes (50 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 23</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Filete de gallo empanado (80 gr) (1, 4, T3, T6, T7, T11, T12)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate (40g)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 24</p>
<p>Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Salmón al horno con arroz (50 g) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 27</p>	<p>Macarrones con pisto (220 g) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Tortilla de patatas (135g) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 28</p>	<p>Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14)</p> <p>Pollo a la naranja con zanahorias (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 29</p>	<p>Paella mixta (280 gr) (T6)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (30 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>DÍA 30</p>	

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.