

				DÍA 1
Lentejas con babetas (280 gr) (1, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 4	Arroz con verduritas (280 gr) (T6) Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Ensalada de tomate (40g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 5	Macarrones integrales con tomate y zanahorias (240 g) (T3, T6, T10) Merluza al horno (100g) con judías verdes (50 g) (4) Fruta Pan (1) DÍA 6	Puchero con hierbabuena (300 gr) (9, T9) Albóndigas de pollo (4u) en salsa con zanahorias (25g) (1, 12, T6, T10) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 7	Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 8
Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14) Pollo a la naranja con calabaza (50 g) Fruta Pan (1) DÍA 11	Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 12	Macarrones integrales (100 g) con tomate (240 gr) (T3, T6, T10) Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1) Fruta Pan (1) DÍA 13	Crema de verduras Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 14	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 15
Macarrones integrales (100 g) a la napolitana (240 gr) (T3, T6, T10) Lomo de cerdo (2u) en salsa de manzana con salteado de verduras (50 g) Fruta Pan (1) DÍA 18	Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3) Ensalada de lechuga y tomate (40g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 19	Arroz con tomate (280 gr) Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 20	Crema de zanahorias Tortilla de patatas (135g) (3, T3) Tomate con albahaca (50g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 21	Puchero con hierbabuena (300 gr) (9, T9) Lenguado (1 u) al ajo y perejil con coliflor (50 gr) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 22
Espirales integrales con tomate (240 gr) (T3, T6, T10) Pavo en salsa (100 g) con zanahorias (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 25	Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3, T3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1, T1) DÍA 26	Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6) Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con calabacín (50 gr) Fruta Pan (1) DÍA 27	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, T1) DÍA 28	Potaje de garbanzos (300 gr) (T1, T5, T8, T9, T10, T11) Merluza en tomate (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1) DÍA 29

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.