

<p>Lentejas con babetas (280 gr) (1, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11)</p> <p>Jamoncitos de pollo (1 u) al horno con patatas (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 1</p>	<p>Arroz dos delicias 1º (220g) (3, T3)</p> <p>Tortilla de patatas (135g) (3, T3)</p> <p>Ensalada de tomate (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 2</p>	<p>Macarrones (100 g) con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Albóndigas de pollo (4u) en salsa con zanahorias (25g) (1, 12, T6, T10)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 3</p>	<p>Puchero con hierbabuena (300 gr) (9, T9)</p> <p>Merluza al horno (100g) con judías verdes (50 g) (4)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 4</p>	<p>Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate (40g)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>DÍA 5</p>
<p>Patatas con rape (300 gr) (2, 4, 14, T2, T6, T14)</p> <p>Pollo a la naranja con calabaza (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 8</p>	<p>Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3, T3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 9</p>	<p>Coditos con tomate y zanahorias (240 gr) (1, T3)</p> <p>Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 10</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Revuelto de huevos con patatas (150 gr) (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (30 g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 11</p>	<p>Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Salmón al horno con patatas (50 gr) (4)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 12</p>
<p>Macarrones (100 g) a la napolitana (240 gr) (1, T3, T6, T10)</p> <p>Lomo de cerdo (2u) en salsa de manzana con salteado de verduras (50 g) (12)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 15</p>	<p>Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11)</p> <p>Tortilla de patatas (135g) (3, T3)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate (40g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 16</p>	<p>Arroz con tomate (280 gr)</p> <p>Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 17</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla francesa (1 u) (3, T3)</p> <p>Tomate con albahaca (50g)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral (1, T1)</p> <p>DÍA 18</p>	<p>Pizza de jamón york y queso 1º (2u) (1, 6, 7, T3, T4, T5, T8, T10)</p> <p>Nugget de pollo (4 u) (1, 6, T10)</p> <p>Patatas bastón al horno (100 g)</p> <p>Yogur sabores (7, T7)</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 19</p>
<p>Ensalada de pasta (210g) (1, 3, 12, T3, T6, T10, T12)</p> <p>Pavo en salsa (100 g) con zanahorias (50 gr)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan (1)</p> <p>DÍA 22</p>	<p>DÍA 23</p>	<p>DÍA 24</p>	<p>DÍA 25</p>	<p>DÍA 26</p>
<p>DÍA 29</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.