

<p>DÍA 3</p>	<p>Potaje de garbanzos (sin chorizo) (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Merluza en salsa verde (100 gr) (4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 4</p>	<p>Patatas con chocos (300 gr) (2, 14, T1, T5, T8, T10, T11) Albóndigas en salsa (3 u) con zanahorias (25g) (1, 6, 12) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 5</p>	<p>Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 6</p>	<p>Macarrones con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Tilapia al limón con salteado de verduras (50 gr) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 7</p>
<p>Crema de calabacín Churrasco de pollo al horno con patatas (50 gr) (12) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 10</p>	<p>Lentejas con chorizo (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Croquetas mini de jamón (5 u) (1, 3, 6, 7, T2, T4, T8, T9, T10, T14) Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 11</p>	<p>Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6) Lomo de cerdo (1 u) en salsa con zanahorias (50 gr) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 12</p>	<p>Arroz con tomate (280 gr) Merluza con pimientos (4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 13</p>	<p>Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla de patatas (100g) (3) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 14</p>
<p>Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pollo a las finas hierbas con coliflor (50 gr) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 17</p>	<p>Crema de calabaza Salmón al horno con patatas (50 gr) (4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 18</p>	<p>Macarrones con tomate y queso (240 gr) (1, 7, T3, T6, T10) Lomo adobado de pollo (1.5 u) con brócoli (50 gr) (T1) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 19</p>	<p>Garbanzos con espinacas (280 gr) (1, T1, T5, T8, T9, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (100 gr) (3) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 20</p>	<p>Paella mixta (280 gr) (T1, T5, T6, T8, T10, T11) Albóndigas en tomate (3 u) con guisantes (25 g) (1, 6) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 21</p>
<p>Puchero con hierbabuena (300 gr) (9) Jamoncitos de pollo (1 u) al chilindrón Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 24</p>	<p>Crema de zanahorias Gallo a la naranja con patatas (40 gr) (4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 25</p>	<p>Berza gaditana (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla de patatas (100g) (3) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 26</p>	<p>Cazuela de fideos con chocos (280 gr) (1, 2, 3, 14, T6) Hamburguesa (mixta) con calabacín (50g) (12, T1) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 27</p>	<p>Patatas riojanas (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pechuguita de pollo (100 gr) en salsa con champiñones (50 gr) (12) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 28</p>
<p>Crema de verduras Varitas de merluza (3 u) (1, 4, T2, T3, T6, T7, T10, T14) Ensalada de tomate (80g) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 31</p>				



C.E.I. MI PEQUEÑA LULU

Marzo 2025

DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
DÍA 31				

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 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.

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