

			♣1	Lentejas (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pollo al ajillo con judías verdes (50 gr) Yogur soja (6, T6) Pan (1)
♣5	♣6	Macarrones (100 g) a la napolitana (240 gr) (1, T3, T6, T10) Pollo al limón con berenjenas (50 gr) Fruta Pan (1)	♣8	♣9
Arroz con verduritas (280 gr) (T6) Pavo en tomate (100 gr) Fruta Pan (1)	Crema de zanahorias y calabaza Albóndigas de pollo (3u) en salsa con patatas (50g) (1, 12, T6, T10) Fruta Pan integral (1)	Patatas con bacalao (300 gr) (4, T6) Pollo en salsa con menestra (50 gr) Fruta Pan (1)	Potaje de garbanzos con arroz (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3) Ensalada de lechuga y maíz (30 g) Fruta Pan integral (1)	Patatas riojanas (sin chorizo) (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Merluza (100g) en salsa de zanahorias (50 g) (4) Yogur soja (6, T6) Pan (1)
♣12	♣13	♣14	♣15	♣16
Crema de calabacín y zanahorias Hamburguesa de pollo con patatas (50g) (12, T1, T9, T10, T11) Fruta Pan (1)	Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (100 gr) (3) Fruta Pan integral (1)	Arroz con tomate (280 gr) Lomo de cerdo en salsa (1 u) con calabacín (50 g) (12) Fruta Pan (1)	Potaje de alubias (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (1 u) (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Fruta Pan integral (1)	Macarrones (100 g) con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno (100g) con judías verdes (50 g) (4) Yogur soja (6, T6) Pan (1)
♣19	♣20	♣21	♣22	♣23
Puchero con hierbabuena (300 gr) (9) Pollo en salsa con judías verdes (100 gr) Fruta Pan (1)	Crema de zanahorias Tortilla francesa (1 u) (3) Ensalada de lechuga y tomate (40g) Fruta Pan integral (1)	Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Salmón al horno con arroz (50 g) (4) Fruta Pan (1)	Macarrones con pisto (220 g) (1, T3, T6, T10) Tortilla de patatas (100g) (3) Fruta Pan integral (1)	Coditos con tomate y zanahorias (240 gr) (1, T3) Lenguado (1 u) al ajo y perejil con coliflor (50 gr) (4) Yogur soja (6, T6) Pan (1)
♣26	♣27	♣28	♣29	♣30

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.

			DIA 1	DIA 2
DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9
DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30

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 n° col. AND-00546.