



MENÚ 2

	ALMUERZO	KCAL P/L/Hdc	CENA	KCAL P/L/Hdc
LUNES	1° Pasta con carne picada de pollo/pavo en salsa de tomate 2° Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y tomate Postre: Fruta de temporada	902 50/26/117	1° Arroz blanco (con ajo y laurel), con huevo duro picado. 2° Pollo (alitas y jamoncitos) con verduras Postre: Fruta de temporada	875 45/35/95
MARTES	1° Sopa de picadillo (carne de gallina, huevo duro, fideos, zanahorias y apio) 2° Ternera en salsa con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria). Postre: Fruta de temporada	795 52/25/68	1° Sopa de fideos con pollo. 2° Tortilla francesa con ensalada de zanahoria rallada y tomate Postre: Yogur	784 50/36/65
MIÉRCOLES	1° Guiso de patatas, choco/gambas y verduras 2° Ensalada 1: Picadillo de tomate, atún, cebolla y aceitunas Postre: Fruta de temporada 1° Potaje de garbanzos con acelgas y patata	809 40/35/88	1° Menestra de verduras salteada (judías verdes, coliflor, zanahoria, alcachofas, etc.) 2° Lenguado/merluza/bacalao a la plancha con patatas fritas Postre: yogur	836 45/45/68
JUEVES	2° Albóndigas de pollo/pavo en salsa de tomate Postre: Fruta de temporada	871 34/37/105	1° Ensaladilla rusa con patata cocida, judías verdes, zanahoria, guisantes, pimiento rojo, atún y huevo duro 2° Tomate natural picado y aliñado + pechuga de pollo o pavo a la plancha Postre: Fruta de temporada	975 39/51/90
VIERNES	1° pinchitos de pollo con patatas al horno 2° Tomate natural con queso fresco Postre: Fruta de temporada	815 40/35/95		

Utilizar **pastas** y **pan sin gluten** para celiacos y **harina de trigo sin gluten** para las frituras