



MENÚ 3

	ALMUERZO	P/L/HdC	CENA	KCAL P/L/HdC
LUNES	1° Paella de arroz con pollo, alcachofas y guisantes 2° Ensalada 4: lechuga, tomate y melva + filete de gallo rebozado Postre: Fruta de temporada	929 46/39/100	1° Pisto de verduras (Berenjena, calabacín, patata, cebolla, tomate y pimiento verde y rojo) 2° Huevos revueltos con patatas, gambas Postre: Yogur	873 30/50/77
MARTES	1° Cocido de garbanzos con gallina, verduras, ternera y patatas. 2° Ensalada 9: tomate, cebolla, atún, huevo duro y aceitunas negras Postre: Fruta de temporada	788 40/32/85	1° Crema de verduras (cebolla, judías verdes, zanahoria, puerro, apio, calabacín y patata) 2° Croquetas de pollo/jamón y nugget de pollo Postre: Fruta de temporada	912 35/48/85
MIÉRCOLES	1° Fideos guisados con almejas, atún y gambas 2° Muslo de pollo asado + espinacas esparragadas Postre: Fruta de temporada	1070 77/58/65	1° Bandeja con lechuga, maíz, queso blanco, taquitos de pavo y mahonesa 2° Lasaña casera de pollo con salsa de tomate, cebolla y ajo Postre: Flan	844 30/40/91
JUEVES	1° Potaje de lentejas con arroz y calabacín 2° Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, queso y pavo Postre: Fruta de temporada	976 39/40/115	1° Sopa de arroz de puchero con huevo 2° Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y maíz Postre: Fruta de temporada	742 39/30/79
VIERNES	1° Pasta a la carbonara (con nata y taquitos pavo) 2° Calamares/choco fritos y tomate aliñado Postre: Yogur	896 46/40/88	Utilizar pastas y pan sin gluten para celiacos y harina de trigo sin gluten para las frituras	