

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |  |
|   |   |   |   |  |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14   |
| Sopa de pescado<br>Chuleta de cerdo plancha con ensalada mixta<br>Yogur                                       | Fabada o crema de judías con verdura<br>Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural<br>aceite de oliva y orégano<br>Fruta del tiempo | Macarrones con atún y tomate<br>Escalope de pollo con ensalada mixta y remolacha<br>Petit suit o fruta del tiempo   | Crema de zanahorias o habichuelas salteadas con jamón<br>Filete de lenguado (halibut) al horno en salsa verde con papas sancochadas<br>Fruta del tiempo | Ensaladilla o arroz milanesa<br>Filetes rusos plancha ternera/pollo con ensalada de col roja<br>Macedonia de fruta natural             |
|   |   |   |   |  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21   |
| Crema de verduras con acelgas<br>Canelones rellenos al horno carne/vegetal con ensalada de la huerta<br>Yogur | Coditos boloñesa<br>Churros de merluza con ensalada mixta y zanahoria rallada<br>Fruta del tiempo   | Sopa de fideos con hortalizas o ensalada mixta completa<br>Estofado de ternera o pollo al horno con verduritas y papas cuadradas<br>Helado o fruta del tiempo | Arroz a la cubana completo<br>Huevo-tomate plátano<br>Salchichas al horno<br>Fruta del tiempo   | Rancho canario o crema de garbanzos con verdura<br>Pizza al horno y tacos de lenguado con ensalada mixta<br>Macedonia de fruta natural |
|   |   |   |   |  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28   |
| Sopa de marisco o de letras<br>Muslo de pollo asado al horno con papas<br>Yogur                               | Espaguetis napolitana o carbonara<br>Cachopo de lomo o filete de lomo plancha con ensalada mixta y millo<br>Fruta del tiempo                | Crema de hortalizas o panaché de verduras<br>Filete de merluza plancha con papas arrugadas y mojo verde<br>Actimel o fruta del tiempo                         | Potaje de lentejas con gofio o puré<br>Huevos rellenos o sancochados con jamoncitos al horno y ensalada<br>Fruta del tiempo                             | Arroz con verduras o ensalada de arroz<br>Calamares fritos o filete de lenguado con ensalada mixta<br>Macedonia de fruta natural       |
|   |   |   |   |  |

**Alérgenos Alimentarios**

Este menú puede contener algunos de los siguientes componentes alergénicos: Leche y derivados, lactosa, huevo y derivados, cereales (gluten), cacahuets y derivados, crustáceos y moluscos, pescado y derivados, frutos secos, soja y derivados, apio y derivados, mostaza y derivados, sésamo y derivados, sulfitos, altramuces.

Disponemos de menús especiales adaptados para niños con alergias e intolerancias alimentarias. En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá informar a la dirección del centro presentando el certificado médico para diseñarle un menú personalizado.

Menú elaborado por nuestro personal de nutrición

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal. Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandía, según temporada y disponibilidad. Se suministra pan comun fresco del día en todas las comidas.