

<p>Espirales a la carbonara (200 gr) (1, 6, 7, T10, T11, T3, T6, T8, T9) Tortilla francesa (1 u) (3) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 1</p>	<p>Patatas con carne (280 gr) (12) Merluza a la roteña (100 gr) (12, 4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 2</p>	<p>Potaje de judías verdes y calabaza (280 gr) (T1, T10, T11, T8) Pollo al limón con berenjenas (200 gr) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 3</p>	<p>Crema de calabacín Mini San Jacobo (2 u) (, 1, 6, 7, T10, T2, T3, T4, T9) Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 4</p>	<p>Sopa de ave con arroz (280 gr) (9) Tilapia al horno con patatas (200 gr) (4) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 5</p>
<p>Arroz con gambas (280 gr) (12, 14, 2) Ternera en salsa con menestra (100 gr) (12, T10, T11, T8, T9) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 8</p>	<p>Macarrones con tomate y queso (200 gr) (1, 7, T10, T3, T6) Lenguado al horno con zanahorias (200 gr) (4) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 9</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T10, T11, T8) Revuelto de huevos con patatas (100 gr) (3) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 10</p>	<p>Puchero con hierbabuena (280 gr) (9) Hamburguesa (mixta) con calabacín (T1, 12) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 11</p>	<p>Potaje de alubias (280 gr) (T1, T10, T11, T8) Churrasco de pollo al horno con patatas (200 gr) (12) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 12</p>
<p>Patatas riojanas (280 gr) (T1, T10, T11, T8) Lomo adobado con brócoli (2 u) (6) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 15</p>	<p>Garbanzos con acelgas (280 gr) (T1, 1, T10, T11, T8) Tortilla de patatas (100g) (3) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 16</p>	<p>Fideua con tomate (1, 3) Tilapia al horno con salteado de verduras (200 gr) (4) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 17</p>	<p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera (3 u) (1, 12, 6) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 18</p>	<p>Sopa de pescado con arroz (280 gr) (12, 4) Jamoncitos de pollo a la fiorella con patatas (200 gr) (1, 12, T10, T11, T8, T9) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 19</p>
<p>Lentejas con babetas (280 gr) (T1, 1, T10, T11, T3, T8) Salchichas pic-nic (3 u) (12, 6) Patatas carita (1, T7) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 22</p>	<p>Patatas con pescado (280 gr) (4) Tortilla francesa (1 u) (3) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 23</p>	<p>Paella mixta (280 gr) (T1, T10, T11, T8) Lenguado al ajo y perejil con coliflor (200 gr) (4) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 24</p>	<p>Sopa de picadillo (300 gr) G (3, 9) Jamoncitos de pollo a las finas hierbas con patatas a lo pobre (200 gr) Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 25</p>	<p>Fabada asturiana (280 gr) (T1, 6, 7, T10, T11, T8) Lomo de cerdo en salsa con zanahorias (2 u) (12, T10, T11, T8, T9) Yogur sabores (7, T7) Pan (1)</p> <p>DÍA 26</p>
<p>Arroz con carne (280 gr) (12) Tortilla de patatas (100g) (3) Fruta Pan (1)</p> <p>DÍA 29</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (210 gr) (1, 12, T10, T3, T6) Nugget de pollo (3 u) (1, 6, T10) Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan integral (1)</p> <p>DÍA 30</p>			

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 nuestros 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 está 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.