

# menú del comedor

COOPERATIVA DE ENSEÑANZA JUAN RAMÓN JIMÉNEZ



MENÚ BASAL



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>A</b>	06.01.20	03 FEB	02 MAR	30.03.20	07.01.20	04.02.20	03.03.20	31.03.20	08.01.20	05.02.20	04.03.20	01 ABR	09.01.20	06.02.20	05.03.20	02.04.20	10.01.20	07.02.20	06.03.20	03.04.20
	Crema de espinacas Albóndigas de pollo en salsa de verduras con papas sancochadas Fruta 665.5 67.5 17.1 24.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de verduras con judías blancas Bacalao empanado con papas sancochadas y salsa de tomate Lácteo 565.5 84.6 27.0 10.5 CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				Potaje de lentejas Filete de cerdo al ajillo con cuscús Fruta 587.1 90.4 21.3 11.5 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de calabacín y zanahorias Macarrones con tomate, atún y queso en polvo Fruta 801.1 114.1 34.5 21.1 PESCADO/CARNE + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pollo Fogonero al horno con papas gajo y alioli de leche Lácteo 630.8 106.1 20.4 11.6 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>B</b>	13.01.20	10.02.20	09.03.20		14.01.20	11.02.20	10.03.20		15.01.20	12.02.20	11.03.20		16.01.20	13.02.20	12.03.20		17.01.20	14.02.20	13.03.20	
	Potaje de verduras Filete de cerdo al ajillo con arroz blanco Fruta 715.7 117.8 24.6 16.5 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pollo con estrellitas Pechuga de pollo con champiñones y papas cuadro Lácteo 715.7 117.8 24.6 16.5 CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				Potaje de berros con queso tierno Croquetas de pescado con ensalada de tomates aliñados Fruta 715.7 117.8 24.6 16.5 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de calabaza Espaguetis a la carbonara Fruta 715.7 117.8 24.6 16.5 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Garbanzos con acelgas Tacos de fogonero con papas sancochadas y mojo verde Lácteo 715.7 117.8 24.6 16.5 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>C</b>	20.01.20	17.02.20	16.03.20		21.01.20	18.02.20	17.03.20		22.01.20	19.02.20	18.03.20		23.01.20	20.02.20	19.03.20		24.01.20	21.02.20	20.03.20	
	Crema de calabacín con picatostes Estofado de ternera con zanahorias Fruta 631.2 90.7 23.5 17.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de lentejas Lomos de merluza al horno con ensalada mixta con huevo duro Lácteo 651.4 89.9 21.8 12.4 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				Sopa de pollo con fideos Muslo de pollo al horno con arroz blanco Fruta 574.9 68.7 20.3 22.6 PESCADO/CARNE + PASTA/ARROZ/PAPA + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de verduras Filete de fogonero al horno con papas sancochadas y alioli de leche Fruta 642.1 62.4 23.8 31.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Cremas espinacas Espaguetis a la boloñesa con queso en polvo Lácteo 626.8 101.1 23.7 12.1 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>D</b>	27.01.20	24.02.20	23.03.20		28.01.20	25.02.20	24.03.20		29.01.20	26.02.20	25.03.20		30.01.20	27.02.20	26.03.20		31.01.20	28.02.20	27.03.20	
	Crema de calabaza y zanahorias Arroz a la marinera con verduras y limón Fruta 670.7 71.1 25.4 30.9 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pescado Lomo de cerdo en su jugo con cuscús y pisto de verduras (aparte) Lácteo 642.1 85.2 15.9 24.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				Potaje de berros y queso tierno Churros de pescado y ensalada mixta con huevo duro Fruta 715.5 65.1 24.4 18. CARNE/HUEVO + ARROZ/PASTA/PAPAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de verduras Ropa vieja Fruta 823.4 107.7 27.9 17.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pollo con estrellitas Pollo en adobo con salteado de papas y pimientos Lácteo 621.2 69.0 29.8 23.3 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			

## Información Nutricional

- Energía (Kcal)
- Hidratos (Grs)
- Proteínas (Grs)
- Lípidos (Grs)

## Sugerencias de cenas

## Información Alérgenos

- 1 CEREALES CON GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 FRUTOS DE CÁSCARA
- 8 CACAHUETE
- 9 SOJA
- 10 APIO
- 11 MOSTAZA
- 12 ALTRAMUZ
- 13 SÉSAMO
- 14 SULFITOS

En las dietas por **alergias o intolerancias**, el plato y/o condiciones de elaboración se modifican para que el plato final no presente el **alérgeno**.

Este menú puede **variar por causas justificadas** con el fin de adaptarnos al mercado y/o producción.

### PARA ACOMPAÑAR EL MENÚ DIARIO

- GOFIO** de millo para los potajes, cremas y purés
- ACEITE OLIVA VIRGEN** y **VINAGRE** para el aliño de las ensaladas
- QUESO RALLADO** tipo parmesano para las pastas
- AGUA MINERAL** sin gas

