

CE Juan Ramón Jiménez

Provisional



Menú del Comedor | C23-24 | T01

B1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11/sep 16/oct 20/nov Potaje de verduras - GS Arroz tres carnes (pollo, cerdo y ternera) con zanahorias, habichuelas y guisantes (14) - GS Fruta E: 454,1Kc G: 12,2/1,9g H: 66,9/18,9g P: 17,2g</p>	<p>12/sep 17/oct 21/nov Potaje de lentejas - GS Tortilla española (03) - HR Ensalada con pavo y queso (02) Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 519,0Kc G: 17,8/4,3g H: 66,9/20,9g P: 17,4g</p>	<p>13/sep 18/oct 22/nov Crema de espinacas - GS Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) - HR Papas sancochadas - GS Mojo verde (14) Fruta E: 487,6Kc G: 17,4/0,9g H: 57,7/17,9g P: 22,0g</p>	<p>14/sep 19/oct 23/nov Sopa de pollo (01 Tr 09-11) - GS Pechuga de pollo a la plancha - PL Ensalada de picadillo (huevo y jamón) (03-09) Fruta E: 408,9Kc G: 10,4/2,4g H: 44,8/15,7g P: 27,2g</p>	<p>15/sep 20/oct 24/nov Crema provenzal - GS Códigos de pasta (01 Tr 09-11) - GS Salsa de tomate y atún (04) - GS Queso en polvo (02 Tr 03) Lácteo (02 Tr 03-07-09) / Postre casero E: 775,6Kc G: 18,9/3,6g H: 119,1/28,7g P: 14,7g</p>
<p>18/sep 23/oct 27/nov Potaje de berros con judías - GS Estofado de cerdo con habichuelas, zanahorias y papas dado (14) - GS Fruta E: 437,6Kc G: 7,8/1,5g H: 59,8/18,8g P: 28,4g</p>	<p>19/sep 24/oct 28/nov Crema de calabacín y coliflor - GS Espagueteris (01 Tr 09-11) - GS Boloñesa de ternera (09-14) - GS Queso en polvo (02 Tr 03) Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 774,4Kc G: 18,2/4,2g H: 116,9/28,2g P: 28,6g</p>	<p>20/sep 25/oct 29/nov Garbanzos con espinacas - GS Tortilla con atún (03-04) - HR Ensalada con aguacate Fruta E: 519,6Kc G: 19,5/2,6g H: 67,0/19,6g P: 13,2g</p>	<p>21/sep 26/oct 30/nov Sopa de ternera (01 Tr 09-11) - GS Pollo en salmorejo (14) - GS Arroz integral (50%) - GS Fruta E: 592,2Kc G: 18,0/4,6g H: 70,7/16,5g P: 17,3g</p>	<p>22/sep 27/oct 01/dic Potaje de verduras - GS Fogonero a la andaluza (01-04) - FR Papas aliñadas (14) - HR Lactoalioli (02) Lácteo (02 Tr 03-07-09) / Postre casero E: 717,5Kc G: 32,4/4,2g H: 77,6/22,4g P: 13,6g</p>
<p>25/sep 30/oct 04/dic Sopa de la casa (01 Tr 09-11) - GS "Carne Fiesta" de pollo (14) - GS Fruta E: 497,4Kc G: 18,9/4,9g H: 48,1/16,6g P: 18,6g</p>	<p>26/sep 31/oct 05/dic Crema de calabaza y batata - GS Tortilla con espinacas (03) - HR Ensalada con huevo y atún (03-04) - GS Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 536,2Kc G: 19,5/3,7g H: 67,5/21,4g P: 17,8g</p>	<p>27/sep 01/nov 06/dic Potaje de verduras - GS Abadejo encebollado (04-14) - HR Papas sancochadas - GS Fruta E: 370,0Kc G: 4,7/0,9g H: 60,6/19,8g P: 18,1g</p>	<p>28/sep 02/nov 07/dic Potaje de lentejas - GS Plumas de pasta (01 Tr 09-11) - GS Salsa de tomate y jamón (09) - GS Queso en polvo (02 Tr 03) Fruta E: 731,4Kc G: 14,7/2,0g H: 124,4/23,5g P: 14,7g</p>	<p>29/sep 03/nov 08/dic Crema cuatro estaciones - GS Fogonero empanado (01-04) - FR Ensalada de col y zanahoria Lácteo (02 Tr 03-07-09) / Postre casero E: 570,9Kc G: 20,5/4,1g H: 69,6/24,3g P: 23,8g</p>
<p>02/oct 06/nov 11/dic Potaje de colinos - GS Arroz marinero con fogonero, potón y verduras (zanahoria y guisantes) (04-05-06-14) - GS Fruta E: 458,0Kc G: 8,7/0,7g H: 74,4/18,1g P: 17,1g</p>	<p>03/oct 07/nov 12/dic Sopa de letras (01 Tr 09-11) - GS Pollo con salsa de champiñones (14) - GS Papas sancochadas - GS Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 527,7Kc G: 19,9/6,1g H: 54,9/18,9g P: 24,5g</p>	<p>04/oct 08/nov 13/dic Potaje de judías blancas - GS Croquetas de jamón (01-02-09) - FR Ensalada al estilo griego (02) Fruta E: 534,1Kc G: 13,0/0,8g H: 65,5/17,6g P: 28,3g</p>	<p>05/oct 09/nov 14/dic Potaje de verduras - GS Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) - HR Papas arrugadas - GS Mojo rojo (14) Fruta E: 508,1Kc G: 19,2/0,9g H: 59,1/18,4g P: 22,2g</p>	<p>06/oct 10/nov 15/dic Crema calabacín, apio y puerro (10) - GS Tortilla española (03) - HR Ensalada con huevo y atún (03-04) - GS Lácteo (02 Tr 03-07-09) / Postre casero E: 506,8Kc G: 18,7/3,8g H: 60,7/20,9g P: 13,3g</p>
<p>09/oct 13/nov 18/dic Potaje de lentejas - GS Burger de pollo con tomate (09-14) - HR Arroz integral (50%) - GS Fruta E: 618,1Kc G: 17,1/5,5g H: 91,3/18,5g P: 20,8g</p>	<p>10/oct 14/nov 19/dic Crema de zanahorias y brocoli - GS Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) - HR Papas sancochadas - GS Vinagreta de limón (14) Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 584,4Kc G: 21,0/2,0g H: 62,9/20,8g P: 25,4g</p>	<p>11/oct 15/nov 20/dic Potaje de verduras - GS Tortilla con calabacín (03) - HR Tomates a la italiana (02) Fruta E: 465,0Kc G: 17,6/4,1g H: 59,2/20,0g P: 12,1g</p>	<p>12/oct 16/nov 21/dic Sopa de ternera (01 Tr 09-11) - GS Cerdo en adobo canario (14) - GS Papas fritas - FR Fruta E: 654,1Kc G: 28,7/2,5g H: 52,7/14,5g P: 27,6g</p>	<p>13/oct 17/nov 22/dic Crema de calabacín y coliflor - GS Pizza con atún (01-02-04 Tr 09-11) - HR Lácteo (02 Tr 03-07-09) / Postre casero E: 541,4Kc G: 14,3/4,7g H: 74,9/20,9g P: 21,0g</p>

– Alérgenos y Trazas



– Técnicas Culinarias



– Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne o Huevo
Huevo	Pescado o Huevo
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta

El menú se acompaña de **gofio de mijo** para potajes y cremas, **aceite de oliva virgen** y **vinagre de vino** para ensaladas, **queso** para pastas, **pan blanco e integral** y **agua**. Para cocinar empleamos **aceite de girasol alto oleico** y **sal yodada**. No usamos caldos concentrados, potenciadores del sabor o espesantes artificiales. La programación del menú puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, materias primas o de la propia elaboración. Nuestro Departamento de Calidad está formado por profesionales acreditados en **Dietética, Nutrición y Seguridad Alimentaria**.

CATERING CARBEN
RGSEAA: 26.05633-GC
www.cateringcarben.com

