

Dietas, Alergias e Intolerancias

Pisci-Ovo-Lacto-Vegetariano

Menú del Comedor | C23-24 | T01

VE1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11/sep 16/oct 20/nov</p> <p>Potaje de verduras GS</p> <p>Arroz con soja y verduras (09) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 644,1Kc G: 50,8/0,5g H: 58,3/17,5g P: 19,0g</p>	<p>12/sep 17/oct 21/nov</p> <p>Potaje de lentejas GS</p> <p>Tortilla española (03) - HR</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 498,3Kc G: 16,0/3,1g H: 67,1/18,9g P: 19,4g</p>	<p>13/sep 18/oct 22/nov</p> <p>Crema de zanahorias GS</p> <p>Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) - HR</p> <p>Papas sancochadas GS</p> <p>Mojo verde (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 644,1Kc G: 50,8/0,5g H: 58,3/17,5g P: 19,0g</p>	<p>14/sep 19/oct 23/nov</p> <p>Potaje de judías blancas GS</p> <p>Rollito de primavera (01) - FR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 534,5Kc G: 19,8/4,1g H: 68,1/22,2g P: 16,2g</p>	<p>15/sep 20/oct 24/nov</p> <p>Crema provenzal GS</p> <p>Coditos de pasta (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa de tomate y atún (04) - GS</p> <p>Queso rallado (02 Tr 03)</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 534,5Kc G: 19,8/4,1g H: 68,1/22,2g P: 16,2g</p>
<p>18/sep 23/oct 27/nov</p> <p>Potaje de berros con judías GS</p> <p>Estofado de soja con verduras (09-14 Tr 07-13) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 528,0Kc G: 16,1/2,3g H: 66,3/19,3g P: 21,8g</p>	<p>19/sep 24/oct 28/nov</p> <p>Crema de calabacín y coliflor GS</p> <p>Espagueteris (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa napolitana GS</p> <p>Queso rallado (02 Tr 03)</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 539,7Kc G: 14,6/1,1g H: 74,1/21,1g P: 24,5g</p>	<p>20/sep 25/oct 29/nov</p> <p>Garbanzos con espinacas GS</p> <p>Tortilla con atún (03-04) - HR</p> <p>Ensalada con aguacate</p> <p>Fruta</p> <p>E: 485,1Kc G: 9,7/1,3g H: 85,2/19,0g P: 8,5g</p>	<p>21/sep 26/oct 30/nov</p> <p>Crema de zanahorias GS</p> <p>Tofu con verduras (14-09) - GS</p> <p>Arroz integral (50%) GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 410,9Kc G: 6,9/1,4g H: 54,1/18,9g P: 31,1g</p>	<p>22/sep 27/oct 01/dic</p> <p>Potaje de verduras GS</p> <p>Abadejo a la andaluza (01-04 Tr 02-05) - FR</p> <p>Papas aliñadas (14) - HR</p> <p>Lactoalioli (02)</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 485,1Kc G: 9,7/1,3g H: 85,2/19,0g P: 8,5g</p>
<p>25/sep 30/oct 04/dic</p> <p>Crema de espinacas GS</p> <p>Rollito de primavera (01) - FR</p> <p>Menestra de verduras GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 720,0Kc G: 15,2/1,5g H: 118,3/27,6g P: 12,1g</p>	<p>26/sep 31/oct 05/dic</p> <p>Crema de calabaza y batata GS</p> <p>Tortilla con espinacas (03) - HR</p> <p>Ensalada</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 0,0Kc G: 0,0/0,0g H: 0,0/0,0g P: 0,0g</p>	<p>27/sep 01/nov 06/dic</p> <p>Potaje de verduras GS</p> <p>Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) - HR</p> <p>Papas sancochadas GS</p> <p>Mojo cilantro (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 0,0Kc G: 0,0/0,0g H: 0,0/0,0g P: 0,0g</p>	<p>28/sep 02/nov 07/dic</p> <p>Potaje de lentejas GS</p> <p>Plumas de pasta (01 Tr 09-11) - GS</p> <p>Salsa napolitana GS</p> <p>Queso rallado (02 Tr 03)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 0,0Kc G: 0,0/0,0g H: 0,0/0,0g P: 0,0g</p>	<p>29/sep 03/nov 08/dic</p> <p>Crema cuatro estaciones GS</p> <p>Merluza empanada (01-04 Tr 05-06-09-11) - FR</p> <p>Zanahorias GS</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 0,0Kc G: 0,0/0,0g H: 0,0/0,0g P: 0,0g</p>
<p>02/oct 06/nov 11/dic</p> <p>Potaje de colinos GS</p> <p>Arroz marinero con fogonero, potón y verduras (zanahoria y guisantes) (04-05-06-14) - GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 497,4Kc G: 5,4/0,7g H: 72,8/24,0g P: 32,8g</p>	<p>03/oct 07/nov 12/dic</p> <p>Crema de zanahorias GS</p> <p>Tofu con champiñones (09-14 Tr 07-13) - GS</p> <p>Papas sancochadas GS</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 529,6Kc G: 19,0/4,7g H: 60,2/19,2g P: 26,6g</p>	<p>04/oct 08/nov 13/dic</p> <p>Potaje de judías blancas GS</p> <p>Croquetas de verduras FR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 497,4Kc G: 5,4/0,7g H: 72,8/24,0g P: 32,8g</p>	<p>05/oct 09/nov 14/dic</p> <p>Potaje de verduras GS</p> <p>Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) - HR</p> <p>Papas arrugadas GS</p> <p>Mojo rojo (14)</p> <p>Fruta</p> <p>E: 724,7Kc G: 16,1/3,3g H: 114,1/25,4g P: 14,7g</p>	<p>06/oct 10/nov 15/dic</p> <p>Crema calabacín, apio y puerro (10) - GS</p> <p>Tortilla española (03) - HR</p> <p>Ensalada de col y zanahoria</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 724,7Kc G: 16,1/3,3g H: 114,1/25,4g P: 14,7g</p>
<p>09/oct 13/nov 18/dic</p> <p>Potaje de lentejas GS</p> <p>Burger vegana con tomate (09) - HR</p> <p>Arroz integral (50%) GS</p> <p>Fruta</p> <p>E: 481,9Kc G: 16,6/2,5g H: 67,0/19,6g P: 11,2g</p>	<p>10/oct 14/nov 19/dic</p> <p>Crema de zanahorias y brocoli GS</p> <p>Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) - HR</p> <p>Papas sancochadas GS</p> <p>Vinagreta de limón (14)</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 488,4Kc G: 10,4/0,8g H: 59,8/18,0g P: 24,1g</p>	<p>11/oct 15/nov 20/dic</p> <p>Potaje de verduras GS</p> <p>Tortilla con calabacín (03) - HR</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>E: 544,6Kc G: 9,0/1,3g H: 88,3/20,7g P: 22,8g</p>	<p>12/oct 16/nov 21/dic</p> <p>Crema de espinacas GS</p> <p>Verduras asadas HR</p> <p>Papas fritas FR</p> <p>Fruta</p> <p>E: 567,3Kc G: 17,4/3,4g H: 78,5/18,3g P: 20,0g</p>	<p>13/oct 17/nov 22/dic</p> <p>Crema de calabaza y coliflor GS</p> <p>Pizza con atún (01-02-04 Tr 09-11) - HR</p> <p>Lácteo (02 Tr 03-07-09)</p> <p>E: 544,6Kc G: 9,0/1,3g H: 88,3/20,7g P: 22,8g</p>

– Alérgenos y Trazas

01	02	03	04
Gluten	Leche	Huevo	Pescado
05	06	07	08
Moluscos	Crustáceos	Fr.Cáscara	Cacahuete
09	10	11	12
Soja	Apio	Mostaza	Altramuz
13	14	Tr	C
Sésamo	Sulfitos	Trazas	Adaptado

– Técnicas Culinarias

GS	HR	PL	FR
Guiso	Horno	Plancha	Frito

– Nutrición

E	G	H	P
Energía	Grasas /Saturadas	Hidratos /Azúcares	Proteínas

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

