

CE Juan Ramón Jiménez - Provisional

Basal



Menú del Comedor | C23-24 | T03

B1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>01/abr 06/may 10/jun Potaje de col y garbanzos (GS) Estofado de pollo (zanahorias/papas) (14/GS) Fruta E: 563,6Kc G: 22,1/5,8g H: 58,7/19,6g P: 29,1g</p>	<p>02/abr 07/may 11/jun Sopa de pollo (01 Tr 09-11/GS) Huevo revuelto con jamón (03/HR) Arroz integral con verduras (zanahoria/guisantes/millo) (GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 823,6Kc G: 20,3/5,3g H: 128,9/18,1g P: 22,8g</p>	<p>03/abr 08/may 12/jun Potaje de judías blancas (GS) Croquetas caseras de pollo (01-02 Tr 03-04-07-08-09-10-14/FR) Ensalada de pavo y queso (02) Fruta E: 581,0Kc G: 22,2/3,4g H: 82,6/23,1g P: 11,1g</p>	<p>04/abr 09/may 13/jun Crema de calabaza y calabacín (GS) Merluza al pimentón (04-14 Tr 05-06/HR) Papas arrugadas (GS) Mojo rojo (14) Fruta E: 517,6Kc G: 19,2/0,6g H: 61,5/17,2g P: 23,3g</p>	<p>05/abr 10/may 14/jun Potaje de verduras (GS) Pizza margarita con atún (01-02-04 Tr 09-11/HR) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 524,6Kc G: 12,9/4,6g H: 76,0/24,0g P: 21,7g</p>
<p>08/abr 13/may 17/jun Crema cuatro estaciones (GS) Arroz amarillo tres carnes (pollo/cerdo/ternera) con verduras (zanahorias/habichuelas/guisantes) (14/GS) Fruta E: 526,5Kc G: 15,4/2,3g H: 74,8/19,9g P: 19,6g</p>	<p>09/abr 14/may 18/jun Sopa de pollo (01 Tr 09-11/GS) Fogonero a la plancha (04/PL) Ensalada mixta con huevo y atún (03-04/GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 568,9Kc G: 20,4/4,7g H: 69,5/23,8g P: 9,1g</p>	<p>10/abr 15/may 19/jun Potaje de verduras (GS) Pechuga de pollo al ajillo (HR) Papas aliñadas (14/HR) Lactoalioli (02) Fruta E: 514,3Kc G: 15,2/1,4g H: 60,6/19,9g P: 32,2g</p>	<p>11/abr 16/may 20/jun Lentejas estofadas (Tr01/GS) Pasta integral (01 Tr 09-11/GS) Salsa de tomate y atún (04/GS) Queso en polvo (02 Tr 03) Fruta E: 842,2Kc G: 18,7/2,3g H: 135,2/23,7g P: 20,5g</p>	<p>12/abr 17/may 21/jun Crema provenzal (GS) Tortilla española (03/HR) Ensalada con aguacate Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 518,5Kc G: 19,3/4,0g H: 64,3/23,6g P: 13,2g</p>
<p>15/abr 20/may 24/jun Sopa de ternera (01 Tr 09-11/GS) Pollo con salsa de champiñones (14/GS) Arroz integral (GS) Fruta E: 604,7Kc G: 19,3/5,0g H: 70,0/15,3g P: 19,1g</p>	<p>16/abr 21/may 25/jun Crema de zanahorias (GS) Estofado de cerdo (zanahorias/papas) (14/GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 510,5Kc G: 11,9/3,0g H: 59,8/22,2g P: 36,1g</p>	<p>17/abr 22/may 26/jun Potaje de berros y judías (GS) Arroz tres delicias (huevo, pavo y tomate) (GS) Fruta E: 491,9Kc G: 17,3/2,8g H: 66,9/20,2g P: 14,1g</p>	<p>18/abr 23/may 27/jun Potaje de verduras (GS) Abadejo con ajo y perejil (04-14 Tr 05-06/HR) Papas sancochadas (GS) Fruta E: 367,5Kc G: 11,5/0,9g H: 43,8/17,5g P: 20,8g</p>	<p>19/abr 24/may 28/jun Crema de zanahorias y batata (GS) Espirales de pasta (01 Tr 09-11/GS) Salsa de tomate con jamón (09/GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 819,4Kc G: 17,1/2,5g H: 135,0/29,2g P: 16,6g</p>
<p>22/abr 27/may Crema de temporada (GS) Estofado de ternera (zanahorias/papas) (14/GS) Fruta E: 505,0Kc G: 10,6/7,0g H: 48,1/19,9g P: 33,6g</p>	<p>23/abr 28/may Potaje de lentejas (Tr01/GS) Churros de fogonero (01-04/FR) Ensalada mixta con huevo y atún (03-04/GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 569,9Kc G: 17,5/3,8g H: 73,8/21,0g P: 26,9g</p>	<p>24/abr 29/may Crema de espinacas (GS) Pasta integral (01 Tr 09-11/GS) Salsa de tomate y atún (04/GS) Queso en polvo (02 Tr 03) Fruta E: 1248,7Kc G: 28,1/2,9g H: 198,5/29,2g P: 27,3g</p>	<p>25/abr 30/may Potaje de verduras y garbanzos (GS) Tortilla española con atún (03-04/HR) Ensalada al estilo griego (02) Fruta E: 506,6Kc G: 18,2/2,6g H: 66,2/20,3g P: 13,3g</p>	<p>26/abr 31/may Sopa de pollo (01 Tr 09-11/GS) Tacos de pollo salteados con papas al ajillo (14/GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 712,6Kc G: 36,2/10,2g H: 50,0/18,9g P: 39,9g</p>
<p>29/abr 03/jun Potaje de verduras (GS) Abadejo al cilantro (04-14 Tr 05-06/HR) Papas sancochadas (GS) Mojo cilantro (14) Fruta E: 503,3Kc G: 18,6/0,9g H: 58,6/18,2g P: 22,5g</p>	<p>30/abr 04/jun Sopa de la casa (01 Tr 09-11/GS) Hamburguesa con tomate (pollo/cerdo/ternera) (09-14/HR) Arroz integral (GS) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 530,4Kc G: 20,5/3,9g H: 66,8/23,3g P: 14,3g</p>	<p>01/may 05/jun Crema calabacín y batata (GS) Huevo duro con atún (03-04/GS) Papas sancochadas Fruta E: 694,0Kc G: 22,1/7,4g H: 85,8/18,3g P: 19,1g</p>	<p>02/may 06/jun Potaje de lentejas (Tr01/GS) Pechuga adobada a la plancha (14/HR) Ensalada con aceitunas Fruta E: 583,6Kc G: 19,4/2,7g H: 71,6/18,3g P: 30,4g</p>	<p>03/may 07/jun Crema de zanahorias (GS) Macarrones (01 Tr 09-11/GS) Boloñesa de ternera (09-14/GS) Queso en polvo (02 Tr 03) Fruta/Lácteo (02 Tr 03-07-09) E: 907,0Kc G: 20,9/4,4g H: 141,5/30,3g P: 29,6g</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

