

CE Juan Ramón Jiménez

Menú del Comedor | C24-25 | T01 | Cocina Directa

D1



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/sep 14/oct 18/nov Potaje de lentejas (Tr 01/GS) Estofado de cerdo (con zanahorias y papas) (14/GS) Fruta E: 595,6Kc G: 31,7/7,1g H: 46,9/18,6g P: 29,8g ● Estofado de soja con verduras y papas	10/sep 15/oct 19/nov Crema provenzal (GS) Tortilla española (3/HR) y ensalada con aguacate Fruta E: 522,1Kc G: 15,5/3,9g H: 71,3/24,3g P: 13,8g	11/sep 16/oct 20/nov Sopa de la casa (1-10 Tr 09-11/GS) Fogonero a la plancha (4/HR) con papas (GS) y mojo rojo (14) Fruta E: 718,8Kc G: 14,9/2,1g H: 121,7/24,9g P: 12,6g ● Sopa de garbanzos	12/sep 17/oct 21/nov Crema de calabaza y calabacín (GS) Espaguetis integrales (1 Tr 09-11/GS) con salsa de atún (4/GS) y queso (2 Tr 03) Fruta E: 589,1Kc G: 26,7/6,7g H: 54,7/14,5g P: 33,1g	13/sep 18/oct 22/nov Potaje de verduras (GS) Pechuga de pollo a la plancha (1/HR) con ens de col, zanahoria y tomate Lácteo (2 Tr 03-07-09) E: 565,6Kc G: 13,1/5,1g H: 83,4/21,9g P: 23,3g ● Tofu empanado con ensalada vegetal
16/sep 21/oct 25/nov Crema de zanahorias (GS) Huevo "frito" (03/HR) con tiras de pollo, papas y arroz blanco (03/GS) Fruta E: 579,4Kc G: 16,5/5,0g H: 85,9/17,5g P: 20,0g ● Huevo frito con arroz, papas y garbanzos	17/sep 22/oct 26/nov Garbanzos con espinacas (GS) Churros de merluza (1-02-04 Tr 03-05-06-10-11/FR) con ens de pavo y queso (2) Fruta E: 722,3Kc G: 20,7/3,5g H: 92,4/21,6g P: 37,4g ● Churros de merluza y ensalada vegetal	18/sep 23/oct 27/nov Crema cuatro estaciones (GS) Espirales de pasta (1 Tr 09-11/GS) con salsa amatriciana de beicon (9/GS) y queso en polvo (2 Tr 03) Fruta E: 548,7Kc G: 13,4/3,2g H: 74,7/15,9g P: 30,8g ● Pasta con salsa de tomate y atún	19/sep 24/oct 28/nov Sopa de estrellitas (1-10 Tr 09-11/GS) Salteado de pollo con cebolla, pimiento y papas (14/HR) Fruta E: 479,4Kc G: 17,1/2,6g H: 64,7/17,1g P: 10,1g ● Sopa de verduras / Salteado de tofu con cebolla, pimiento y papas	20/sep 25/oct 29/nov Potaje de col y judías pintas (GS) Pizza margarita con atún (1-02-04 Tr 09-11/HR) Fruta/Lácteo (2 Tr 03-07-09) E: 795,2Kc G: 19,1/4,4g H: 119,1/25,9g P: 19,7g
23/sep 28/oct 02/dic Crema calabacín y batata (GS) Burger (pollo, cerdo y ternera) a la plancha con tomate (9-14/HR) y arroz integral (GS) Fruta E: 691,0Kc G: 20,3/17,6g H: 51,0/17,4g P: 59,6g ● Burger vegana con soja y arroz integral	24/sep 29/oct 03/dic Lentejas estofadas (Tr 01/GS) Fogonero al horno (1-04 Tr 05-06-09-11/FR) y ensalada con piña (14) Fruta E: 617,8Kc G: 19,7/5,1g H: 74,3/17,4g P: 33,1g	25/sep 30/oct 04/dic S. pollo y garbanzos (1-10 Tr 09-11/GS) Pollo a la jardinera (guisantes, zanahorias y habichuelas) (14/GS) con papas sancochadas (GS) Fruta E: 429,2Kc G: 10,5/1,8g H: 68,7/18,3g P: 12,4g ● S. garbanzos / Habichuelas con tomate y papas sancochadas	26/sep 31/oct 05/dic Crema reina (10/GS) Tortilla española (3/HR) y ensalada al estilo griego (2) Fruta E: 784,2Kc G: 20,2/2,0g H: 122,2/23,9g P: 19,5g ● Tortilla española con ensalada vegetal	27/sep 01/nov 06/dic Crema de acelgas (GS) Macarrones (1 Tr 09-11/GS) con boloñesa de pollo (9-14/GS) y queso en polvo (2 Tr 03) Fruta/Lácteo (2 Tr 03-07-09) E: 608,4Kc G: 24,8/1,7g H: 60,3/19,3g P: 31,6g ● Pasta con boloñesa de lentejas
30/sep 04/nov 09/dic Potaje de judías blancas (GS) Estofado de ternera (con zanahorias y papas) (14/GS) Fruta E: 467,2Kc G: 12,2/1,0g H: 69,1/17,0g P: 16,7g ● Estofado de soja con verduras y papas	01/oct 05/nov 10/dic Sopa de ternera (1-10 Tr 09-11/GS) Tortilla francesa con jamón (3/HR) y arroz con guis, zanahorias y millo (GS) Fruta E: 494,3Kc G: 12,8/4,5g H: 63,2/22,6g P: 26,8g ● S. de verduras / Tortilla francesa con arroz, guisantes, zanahorias y millo	02/oct 06/nov 11/dic Crema de zanahoria y calabacín (GS) Croquetas de bacalao (1-02-04 Tr 03-07-08-09-14/FR) con ensalada variada Fruta E: 506,4Kc G: 18,7/3,8g H: 56,7/14,8g P: 27,1g ● Croquetas veganas de verduras y ensalada vegetal	03/oct 07/nov 12/dic Potaje de verduras y garbanzos (GS) Espaguetis integrales (1 Tr 09-11/GS) con tomate y pavo (9/GS) y queso (2 Tr 03) Fruta E: 521,5Kc G: 20,1/2,2g H: 64,4/15,8g P: 18,3g ● Pasta con salsa de tomate y zanahorias	04/oct 08/nov 13/dic Crema de calabaza y brocoli (GS) Fogonero a la plancha (4-14/HR) con papas (GS) y mojo verde (14) Fruta/Lácteo (2 Tr 03-07-09) E: 799,8Kc G: 17,2/4,2g H: 125,8/29,0g P: 30,7g
07/oct 11/nov 16/dic Potaje de verduras y millo (GS) Huevo duro (3/GS) con arroz al estilo ranchero (tacos de jamón, guisantes y zanahorias) (9/GS) Fruta E: 465,4Kc G: 9,8/1,4g H: 64,0/16,1g P: 27,8g ● Huevo duro, arroz, guisantes y zanahorias	08/oct 12/nov 17/dic Crema de espinacas (GS) Albóndigas (cerdo, pollo, ternera) compuestas con verduras (habichuelas, zanah y papas) (9-14/GS) Fruta E: 541,0Kc G: 20,5/4,2g H: 66,3/22,4g P: 14,6g ● Albóndigas veganas (soja) compuestas	09/oct 13/nov 18/dic Sopa de pollo (1-10 Tr 09-11/GS) Jamoncitos de pollo asados (14/HR) con papas aliñadas (14/HR) Fruta E: 706,3Kc G: 27,4/3,4g H: 73,0/15,3g P: 40,5g ● S. de verduras / Quinoa con garbanzos y papas aliñadas	10/oct 14/nov 19/dic Crema de calabacín (GS) Lomo de atún (04/HR) con ensalada cuatro estaciones Fruta E: 779,5Kc G: 20,5/2,8g H: 114,7/25,9g P: 16,8g	11/oct 15/nov 20/dic Potaje de berros y judías (GS) Macarrones (1 Tr 09-11/GS) con boloñesa de ternera (09-14/GS) y queso (02 Tr 03) Fruta/Lácteo (2 Tr 03-07-09) E: 1000,1Kc G: 19,3/2,4g H: 80,8/20,9g P: 66,6g ● Pasta con boloñesa de lentejas

● OPCIÓN PISCI-OVO-LACTO-VEGETARIANA: Adaptación del menú a una opción sin productos cárnicos. Si se contempla el consumo de Pescados, Huevo y Leche.

— 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 millo** 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

