

MENÚ OCTUBRE 2023

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Menestra de verduras	Empanadillas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Lentejas	Crema de calabacín	Ensalada de quinoa
Fideuá de calamares (Alérgenos 5-6-11-12)	Paella (Alérgenos 11-12)	Filete de pescado a la gallega con patata y guisantes (Alérgenos 11)	Filete de pollo a la plancha con champiñones y arroz	Filete de pescado en tomate con patatas (Alérgenos 11)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Guisantes con pavo	Crema de calabaza y puerro	Ensalada de pasta (Alérgenos 5-6-11)	NO	NO
Guiso de carne con pasta a la jardinera (Alérgenos 5-6)	Arroz con bacalao (Alérgenos 11)	Lomo de cerdo al horno con ensalada mixta	NO	NO
Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	NO	NO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor salteada con jamón	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)	Crema de verduras (Alérgenos 2)	Ensalada del huerto	Ensalada de arroz (Alérgenos 6-11)
Macarrones con tomate y atún (Alérgenos 5-6-11)	Costilla al horno con patatas	Tortilla con patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Fideos con pollo (Alérgenos 5-6)	Raya a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)
Yogur desnatado (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes con pavo	Pisto con huevo (Alérgenos 6)	Caldo gallego	Garbanzos con espinacas	Ensaladilla rusa (Alérgenos 6-11)
Lomo de cerdo en salsa de zanahoria con arroz	Filete de pescado en salsa verde con brócoli y patata (Alérgenos 5-11)	Macarrones a la boloñesa (Alérgenos 5-6)	Filete de pescado con ajada, patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)
LUNES 30	MARTES 31			
Brócoli con huevo y tomate (Alérgenos 6)	Crema de zanahoria y calabaza			
Paella marinera (Alérgenos 11-12)	Albóndigas en salsa con pasta (Alérgenos 5-6)			
Fruta de temporada	Yogur desnatado (Alérgenos 7)			

ALERGENOS			
1- ALTRAMUSOS	5- GLUTEN	9- SOJA	13- SESAMO
2- APIO	6- HUEVO	10- SULFITOS	14- FRUTOS SECOS CON CASCARA
3- CACAHUETE	7- LACTEOS	11- PESCADO	
4- CRUSTACEOS	8- MOSTAZA	12- MOLUSCOS	




Azucena Veloso Iglesias
 T.S. en Dietética y Nutrición

Nota importante: los usuarios con alergias o intolerancias, dispondrán de un menú elaborado con productos según sus necesidades.