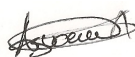


MENÚ ENERO 2024

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Guisantes con pavo	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)	Ensalada del huerto	Arroz 3 delicias (Alérgenos 6-11)	Lentejas
Guiso de calamar (Alérgenos 5-6- 11-12)	Filete de palometa a la portuguesa con patatas (Alérgenos 11)	Albóndigas en salsa con espaguetis (Alérgenos 5-6)	Filete de merluza a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Hamburguesa de pollo con ensalada mixta
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Brócoli con huevo (Alérgenos 6)	Crema de verduras (Alérgenos 2)	Potaje de garbanzos	Judías verdes salteadas con pavo	Ensalada de quinoa
Macarrones con atún y tomate (Alérgenos 5-6-11)	Costilla de cerdo al horno con arroz	Merluza rebozada con ensalada mixta (Alérgenos 5-6-11)	Muslo de pollo al limón con arroz	Caella a la riojana con patatas (Alérgenos 11)
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Menestra de verduras	Sopa de verduras (Alérgenos 2-5-6)	Crema de calabacín	Potaje de alubias	Ensalada del huerto
Guiso de carne con pasta a la jardinera (Alérgenos 5-6)	Raya a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Lomo de cerdo en salsa de zanahorias con arroz	Filete de bacalao en tomate con ensalada mixta (Alérgenos 11)	Fideos con pollo (Alérgenos 5-6)
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de zanahoria y calabaza	Guisantes con jamón	Caldo gallego		
Paella (Alérgenos 11-12)	Espaguetis a la boloñesa (Alérgenos 5-6)	Tortilla con patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)		

ALERGENOS			
1- ALTRAMUSÉS	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.