¡FELIZ AÑO NUEVO!

MENÚ ENERO 2025 GAF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 8 Sopa de ave con fideos Milanesa de pollo con ensalada mixta Pan integral-naranja-leche 695KCAL. 35G PROT. 90G HC. 23G LÍP. A SOJA, HUEVO, LECHE Y GLUTEN	DÍA 9 Garbanzos jardinera Palometa con tomate con patatas alioli Pan-manzana-leche 662KCAL. 37G PROT. 84GHC. 20G LÍP. A SOJA, PESCADO Y HUEVO	DÍA 10 Espaguetis boloñesa. Huevo frito/ tortilla francesa con judías verdes con jamón. Pan-pera-leche 620KCAL. 22G PROT. 85G HC. 23G LÍP. A GLUTEN Y HUEVO Y LECHE (TORTILLA)
DÍA 13 Patatas guisadas Salchichas/Empanadillas con ensalada mixta. Pan-manzana-leche 738KCAL. 30G PROT. 95G HC. 25G LÍP. A SOJA, GLUTEN, HUEVO Y PESCADO	DÍA 14 Lentejas estofadas Perca a la plancha con menestra de verduras. Pan-plátano-leche 683KCAL. 39G PROT. 80G HC. 23G LÍP. A SOJA Y PESCADO	DÍA 15 Crema de verduras Albóndigas caseras con guisantes con jamón. Pan integral-mandarina-leche 695KCAL. 35G PROT. 90G HC. 23G LÍP. A SOJA, HUEVO, LECHE Y GLUTEN	DÍA 16 Judías pintas con chorizo Huevo cocido/tortilla francesa con patatas aliñadas. Pan-naranja-leche 655KCAL. 38G PROT. 80G HC. 20G LÍP. A SOJA Y HUEVO, LECHE (TORTILLA)	DÍA 17 Fideúa con atún Salmón a la plancha con tomate y maíz Pan- yogur y pera/fruta variada y leche 620KCAL. 22G PROT. 85G HC. 23G LÍP. A GLUTEN Y PESCADO
DÍA 20 Lentejas estofadas Lomo a la plancha con ensalada mixta Pan-pera-leche 653KCAL. 39G PROT. 79G HC. 19G LÍP. A SOJA	DÍA 21 Sopa de cocido Bonito con tomate con patatas dado Pan-flan casero-fruta 652KCAL. 39G PROT. 79G HC. 19G LÍP. A GLUTEN Y PESCADO	DÍA 22 Arroz con tomate Huevo frito/tortilla francesa con judías verdes Pan integral-manzana-leche 622KCAL. 27G PROT. 84GHC. 20G LÍP A HUEVO Y LECHE (TORTILLA)	DÍA 23 Judías blancas con chorizo Ternera en su jugo con champiñones al ajillo. Pan-melocotón en almíbar/fruta-leche 666KCAL. 40G PROT. 74GHC. 23G LÍP A SOJA	DÍA 24 Macarrones a la napolitana Pescadilla a la romana con ensalada variada Pan-gelatina-leche 761KCAL. 39G PROT. 95G HC. 25G LÍP. A GLUTEN, PESCADO, HUEVO Y LECHE
DÍA 27 Patatas a la riojana Pavo a la plancha con lechuga y maíz Pan-plátano-leche 641KCAL. 34G PROT. 70G HC. 25G LÍP. A SOJA	DÍA 28 Crema de zanahoria Merluza rebozada con guisantes con jamón. Pan-mandarina-leche 643KCAL. 29G PROT. 80G HC. 23G LÍP. A GLUTEN, PESCADO, HUEVO Y LECHE	DÍA 29 Garbanzos a la jardinera. Huevo cocido /tortilla francesa con menestra de verduras. Pan integral-pera-leche 662KCAL. 37G PROT. 84GHC. 20G LÍP. A SOJA, HUEVO Y LECHE (TORTILLA)	DÍA 30 Sopa juliana Hamburguesa de ternera con patatas dado. Pan-manzana-leche 653KCAL. 39G PROT. 79G HC. 19G LÍP. A SOJA, APIO Y SULFITOS	DÍA 31 Lentejas estofadas Salmón a la plancha con ensalada mixta. Pan-naranja-leche 683KCAL. 39G PROT. 80G HC. 23G LÍP. A SOJA Y PESCADO

Todos los menús contienen Pan y leche o lácteo y agua de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011 MENÚ.
Menú validado por: CARMEN GEMA BENITO FERNÁNDEZ. LIC EN FARMACIA. TÉCNICO EN NUTRICIÓN. CENEO