

MENÚS DEL 13 al 19 DE MAYO

COMIDAS

	LUNES 1º PLATO A ELEGIR	MARTES 1º PLATO A ELEGIR	MIÉRCOLES 1º PLATO A ELEGIR	JUEVES 1º PLATO A ELEGIR	VIERNES 1º PLATO A ELEGIR	SABADO 1º PLATO A ELEGIR	DOMINGO 1º PLATO A ELEGIR
1A	1A SALMOREJO	1A ENSALADA MURCIANA (patata, tomate, huevo, atun, olivas, sal)	1A GAZPACHO	1A MOJETE MURCIANO	1A GAZPACHO	1A HUEVOS RELLENOS	1A GAZPACHO
1B	1B TALLARINES A LA CARBONARA	1B OLLA GITANA	1B MACARRONES ROSSINI	1B ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO	1B TALLARINES A LA NAPOLITANA	1B RAVIOLIS AL POMODORO	1B PAELLA DE MARISCO
1C	1C GARBANZOS CON ESPINACAS Y SEPIA	1C PAELLA DE VERDURAS	1C ARROZ CALDERO	1C LENTEJAS CON CHORIZO	1C ARROZ TRES DELICIAS	1C PASTA SALTEADA CON VERDURAS	1C CROQUETAS CASERAS DE JAMON CON PATATAS
2A	2A PAELLA DE POLLO CON VERDURAS	2A ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS	2A CABEZA DE LOMO AL ROMERO CON PATATAS GAJO	2A ASADO DE POLLO CON PATATAS	2A WOK DE PASTA SALTEADA CON POLLO	2A PAELLA DE SECRETO	2A LOMO EMPANADO CON PATATAS
2B	2B ATUN CON TOMATE Y PIMIENTOS	2B FIDEUA DE PESCADO	2B MARMITAKO	2B ARROZ A BANDA	2B MERLUZA A LA MARINERA CON ARROZ SALTEADO	2B BACALAO ENCEBOLLADO CON ARROZ SALTEADO	2B DORADA A LA ESPALDA CON ARROZ SALTEADO
2C	2C ZARANGOLLO	2C TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	2C HUEVOS ROTOS CON JAMON	2C REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y AJOS TIERNOS	2C TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA	2C TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	2C REVUELTO DE VERDURAS
CENA							
1A	1A SALMOREJO	1A ENSALADA MURCIANA (patata, tomate, huevo, atun, olivas, sal)	1A GAZPACHO	1A MOJETE MURCIANO	1A GAZPACHO	1A HUEVOS RELLENOS	1A GAZPACHO
1B	1B TALLARINES A LA CARBONARA	1B LASAÑA CASERA VEGETAL	1B MACARRONES ROSSINI	1B ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO	1B TALLARINES A LA NAPOLITANA	1B RAVIOLIS AL POMODORO	1B CROQUETAS CASERAS DE JAMON CON PATATAS
1C	1C ZARANGOLLO	1C TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	1C HUEVOS ROTOS CON JAMON	1C REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y AJOS TIERNOS	1C TORTILLA DE CHORIZO CON ENSALADA	1C TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	1C REVUELTO DE VERDURAS
2A	2A LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS	2A ALBONDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS	2A CABEZA DE LOMO AL ROMERO CON PATATAS GAJO	2A PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS	2A WOK DE PASTA SALTEADA CON POLLO	2A LASAÑA CASERA DE CARNE	2A LOMO EMPANADO CON PATATAS
2B	2B ATUN CON TOMATE Y PIMIENTOS	2B PASTA SALTEADA CON VERDURAS	2B MARMITAKO	2B LASAÑA CASERA VEGETAL	2B MERLUZA A LA MARINERA CON ARROZ SALTEADO	2B BACALAO ENCEBOLLADO CON ARROZ SALTEADO	2B DORADA A LA ESPALDA CON ARROZ SALTEADO
2C	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	2C ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

TODOS LOS DÍAS

MENU BAJO EN CALORIAS

- 1º Y 2º PLATO A ELEGIR
L1 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
 o
L2 ENSALADA MIXTA
L3 MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS
 o
L4 PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON VERDURAS

MENU BURGUER

- 1º Y 2º PLATO A ELEGIR
B1 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
 o
B2 ENSALADA MIXTA
 o
B3 ENSALADA CÉSAR
B4 HAMBURGUESA

MENU BOCADILLO GOURMET

- 1º Y 2º PLATO A ELEGIR
G1 ENSALADA MIXTA
 o
G2 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
G3 BOCADILLO GOURMET*

* (BOCADILLO DE PECHUGA DE POLLO CON MEZCLUM DE LECHEGAS, RODAÑA DE TOMATE, QUESO, SACON Y NUESTRA SALSA)

MENU COMPLETO

- 1º Y 2º PLATO A ELEGIR
C1 HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
 o
C2 CROQUETAS CASERAS CON PATATAS
C3 LOMO PLANCHA CON PATATAS FRITAS
 o
C4 PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PATATAS
 o
C5 PECHUGA EMPANADA CON PATATAS

MENU ITALIANO

- 1º Y 2º PLATO A ELEGIR
IT1 ENSALADA DE HOJAS Y QUESO
 o
IT2 ENSALADA CESAR
IT3 LASAÑA DE CARNE GRATINADA
 o
IT4 LASAÑA VEGETAL CON QUESO EMMENTAL

GUARNICIONES:

Los platos con (I) irán acompañados de las guarniciones que indican con el nº.

- | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| (1) Patatas Fritas | (2) Verduras salteadas | (3) Salteado de arroz y verdura | (4) Arroz blanco salteado | (5) Patatas asadas | (6) Patatas panaderas |
| (7) Puré de patatas | (8) Patatas dado | (9) Pimientos fritos | (10) Ensalada | (11) Patata confitada | (12) Patata cocida |
| (13) Patatas fritas y pimientos | (14) Patata cocida y verdura | (15) Pimientos de padrón | (16) Tomate y pimientos | (17) Pimientos italianos | (18) Patata parisina |

POSTRES PARA TODOS !

- TORTILSU DE QUESO
 Fruta del tiempo 1
 o
 Arroz con leche 2, Flan vainilla 3, Natillas 4 o Flan de huevo 3H
 o
 Yogur 6 o Tarta de chocolate P2

BEBIDA PARA TODOS LOS MENUS CON SU CODIGO

- AGUA 7, COCACOLA 8, LIGHT 9, ZERO 10, FANTA LIMÓN 11, FANTA NARANJA 12, CERVEZA SIN 13.

* NO SE GARANTIZA LA PRESENCIA DE TRAZAS EN LOS ALIMENTOS

ALERGENOS*



<https://goo.gl/igC4MD>

Información nutricional actualizada cada semana. Nutricionista colegiado. Ábrela con tu cámara del móvil.