

## MENU VERANO A DOMICILIO SEMANA 1-4

|        | Lunes                                         | Martes                                       | Miercoles                                           | Jueves                              | Viernes                                   | Sabado                                  | Domingo                                         |
|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| COMIDA | Potaje de lentejas con verduras               | Salmorejo S (1, 3, 12)                       | Macarrones con atun S (1, 4)                        | Gazpacho S (12)                     | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)             | Garbanzos a la jardinera S              | Cazuela de fideos y salmón (1, 4)               |
|        | Tilapia shanfania (4)                         | Patatas al oreganillo con chorizo hervido S  | Tortilla Francesa (3)                               | Lomo al horno con zanahorias s      | filete de caballa con tomate S (4, 6)     | Ensalada de verano (3, 4)               | Jamón y queso (7)                               |
|        | Fruta de temporada                            | Yogur de sabores (7)                         | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                   | Yogur de sabores (7)                      | Fruta de temporada                      | Arroz con leche (7)                             |
|        | Lunes                                         | Martes                                       | Miercoles                                           | Jueves                              | Viernes                                   | Sabado                                  | Domingo                                         |
| COMIDA | Coditos granitados con verduras s (1, 7)      | Potaje de alubias blancas con verduras S     | Gazpacho S (12)                                     | Estofado de pollo con verduras s    | Potaje de lentejas con arroz y verduras S | Sopa de merluza con fideos (1, 4)       | Gazpacho S (12)                                 |
|        | Bacalao al pil pil con patatas al vapor s (4) | Picadillo de tomate con pepino y huevo s (3) | Albóndigas mixtas en salsa con cuadraditos          | Empanadillas (1, 3, 4)              | Tortilla de patatas con espinacas (3)     | Muslo de pollo con menestra S           | Asadillo de pollo con verduras S                |
|        | Fruta de temporada                            | Yogur de sabores (7)                         | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                   | Yogur de sabores (7)                      | Fruta de temporada                      | Natillas (7)                                    |
|        | Lunes                                         | Martes                                       | Miercoles                                           | Jueves                              | Viernes                                   | Sabado                                  | Domingo                                         |
| COMIDA | Cocido con magro y verduras                   | Cazuela de fideos y salmón (1, 4)            | Sopa de picadillo con fideos (1, 3)                 | Macarrones boloñesa S (1)           | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)             | Potaje de alubias blancas con chorizo S | Secretaria con magro a la alcalaina con patatas |
|        | Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)      | Tortilla de patatas (3)                      | Filete de halibut con guisantes (4)                 | Palitos de merluza (1, 2, 4, 7, 14) | Gazpacho S (12)                           | Tortilla Francesa (3)                   | Jamón y queso (7)                               |
|        | Fruta de temporada                            | Yogur de sabores (7)                         | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                   | Yogur de sabores (7)                      | Fruta de temporada                      | Natillas de chocolate                           |
|        | Lunes                                         | Martes                                       | Miercoles                                           | Jueves                              | Viernes                                   | Sabado                                  | Domingo                                         |
| COMIDA | Potaje de lentejas con verduras               | Macarrones con atun S (1, 4)                 | Gazpacho S (12)                                     | Sopa minestrone (1)                 | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)             | Garbanzos a la jardinera S              | Albóndigas mixtas en salsa con cuadraditos      |
|        | Pipirrana jienense S (3, 4)                   | Halibut con judías verdes (4)                | Patatas al monton con pimientos, chorizo y morcilla | Muslo de pollo con menestra S       | Ensalada de verano con tomate (3, 4)      | Tortilla de patatas con espinacas (3)   | Abadejo al horno (4)                            |
|        | Fruta de temporada                            | Yogur de sabores (7)                         | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                   | Yogur de sabores (7)                      | Fruta de temporada                      | Ensalada de lechuga y                           |

**Alérgenos:** 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

FRUTA DE TEMPORADA SE ENTIENDE COMO NECTARINA, MELÓN, SANDIA, MELOCOTÓN, MANZANA

Esther Reina Pulido - Dietista y Nutricionista

|        | Lunes                                   | Martes                                                     | Miercoles                                           | Jueves                                       | Viernes                                    | Sabado                                           | Domingo                                   |
|--------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| COMIDA | Potaje de lentejas con chorizo S        | Ensalada de verano con tomate (3, 4)                       | Gazpacho S (12)                                     | Potaje de alubias blancas con verduras S     | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)              | Estofado de pollo con verduras s                 | Cazuela de fideos y salmón (1, 4)         |
|        | Tortilla de patatas con calabacín (3)   | Bacalao shanfanias (4)                                     | Asadillo de pollo con verduras S                    | Tortilla Francesa (3)                        | Empanadillas (1, 3, 4)                     | Ensalada mixta con huevo S (3)                   | Jamón y queso (7)                         |
|        | Fruta de temporada                      | Yogur de sabores (7)                                       | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                            | Yogur de sabores (7)                       | Fruta de temporada                               | Arroz con leche (7)                       |
|        | Lunes                                   | Martes                                                     | Miercoles                                           | Jueves                                       | Viernes                                    | Sabado                                           | Domingo                                   |
| COMIDA | Cocido con magro y verduras             | Salmorejo S (1, 3, 12)                                     | Macarrones con atun S (1, 4)                        | Patatas al oreganillo con chorizo hervido S  | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)              | Potaje de alubias blancas con chorizo S          | Magro de cerdo a la jardinera S           |
|        | filete de caballa con tomate S (4, 6)   | Hamburguesa de pollo al horno con patatas al vapor (6, 12) | Filete de tilapia al horno con ensaladilla S (4)    | Picadillo de tomate con pepino y huevo s (3) | Gazpacho S (12)                            | Tortilla de patatas con calabacín (3)            | Ensalada tropical (6, 7)                  |
|        | Fruta de temporada                      | Yogur de sabores (7)                                       | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                            | Yogur de sabores                           | Fruta de temporada                               | Natillas (7)                              |
|        | Lunes                                   | Martes                                                     | Miercoles                                           | Jueves                                       | Viernes                                    | Sabado                                           | Domingo                                   |
| COMIDA | Macarrones boloñesa S (1)               | Estofado de pollo con verduras s                           | Gazpacho S (12)                                     | Garbanzos a la jardinera S                   | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)              | Potaje de lentejas con verduras                  | Cazuela de fideos y salmón (1, 4)         |
|        | Tortilla Francesa (3)                   | Empanadillas (1, 3, 4)                                     | Lomo al horno con zanahorias s                      | Ensalada mixta con huevo y atún S (3, 4)     | Ensalada de queso con tomate y orégano (7) | Filete de abadejo al horno con judias verdes (4) | Jamón y queso (7)                         |
|        | Fruta de temporada                      | Yogur de sabores (7)                                       | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                            | Yogur de sabores (7)                       | Fruta de temporada                               | Flan (7)                                  |
|        | Lunes                                   | Martes                                                     | Miercoles                                           | Jueves                                       | Viernes                                    | Sabado                                           | Domingo                                   |
| COMIDA | Potaje de alubias blancas con chorizo S | Sopa de picadillo con fideos (1, 3)                        | Gazpacho S (12)                                     | Cocido con pollo y verduras S                | Paella mixta S (2, 4, 12, 14)              | Caldereta de bacalao (4)                         | Albóndigas mixtas en pepitoria (1, 6, 12) |
|        | Ensalada de verano con tomate (3, 4)    | Muslo de pollo con menestra S                              | Patatas al monton con pimientos, chorizo y morcilla | Pipirrana jienense S (3, 4)                  | Tortilla Francesa (3)                      | Salmorejo S (1, 3, 12)                           | Huevos en salsa aurora (3)                |
|        | Fruta de temporada                      | Yogur de sabores (7)                                       | Fruta de temporada                                  | Gelatina de fresa                            | Yogur de sabores (7)                       | Fruta de temporada                               | Natillas (7)                              |

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

FRUTA DE TEMPORADA SE ENTIENDE COMO NECTARINA, MELÓN, SANDIA, MELOCOTÓN, MANZANA

Esther Reina Pulido - Dietista y Nutricionista