


MENÚ ENERO 2025

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
NO	NO	Guisantes con pavo	Caldo gallego	Menestra de verduras
NO	NO	Palometa a la riojana con patatas (Alérgenos 11)	Tortilla de patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Bacalao a la portuguesa con patatas (Alérgenos 11)
NO	NO	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Potaje de garbanzos	Croquetas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Lentejas a la jardinera	Brócoli con huevo y tomate (Alérgenos 6)	Crema de calabacín
Lomo de cerdo al horno con menestra	Merluza a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta	Arroz marinero (Alérgenos 11-12)	Lasaña (Alérgenos 5-6-7)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)	Menestra de verduras	Potaje de alubias
Guiso de calamares (Alérgenos 5-6-11-12)	Ternera a la jardinera con patatas	Huevos a la flamenca (Alérgenos 6)	Macarrones a la boloñesa (Alérgenos 5-6)	Merluza rebozada con ensalada mixta (Alérgenos 5-6-11)
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de calabaza	Ensalada griega (Alérgenos 7)	Sopa de calabacín (Alérgenos 5-6)	Garbanzos con espinacas	Brócoli con pavo
Lomo adobado con arroz	Espaguetis con tomate y atún (Alérgenos 5-6-11)	Pizza (Alérgenos 5-6-7)	Palometa a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)	Muslo de pollo en salsa de champiñones con arroz
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ALERGENOS			
1- ALTRAMUSCOS	5- GLUTEN	9- SOJA	13- SESAMO
2- APID	6- HUEVO	10- SULFITOS	14- FRUTOS SECOS CON CÁSCARA
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.