

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
				1		2		3	
				<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>		<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>		<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>	
6		7		8		9		10	
<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>		<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>		Lentejas con verduras Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34		Sopa de picadillo (1,3,7) Filete de pollo con ensalada mixta (13) Manzana y leche (7) Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35		Crema de verduras Bacalao en salsa de limón con ensalada (4,13) Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34	
13		12		13		14		15	
Alubias blancas con verduras San jacobito con ensalada mixta (1,3,6,7,13) Naranja y leche (7) Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36		Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera a la jardinera (1,3,6,7,13) Plátano y leche (7) Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31		Sopa de estrellas (1,3) Contramuslos asados con ensalada mixta (13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33		Macarrones con tomate (1,3) Merluza a la andaluza con ensalada (1,4,13) Manzana y leche (7) Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20		Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29	
20		21		22		23		24	
Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 604 Prot 28 HC 54 Gr 32		Fideuá mixta (guisantes, pimiento, tomate y marisco) (1,2,3,4,13,14) Escalope de pollo con ensalada mixta (1,3,13) Plátano y leche (7) Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29		Crema de verduras (<i>guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla</i>) Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 611 Prot 29 HC 45 Gr 35		Sopa de cocido (1,3,9) Cocido completo (6,9) (garbanzos, ternera, chorizo, repollo, zanahoria, patata y pollo) Manzana y leche (7) Cal 715 Prot 31 HC 73 Gr 28		Caracolas con tomate y queso (1,7,3) Fogonero al horno con tomate y ensalada (4,13) Naranja y leche (7) Cal 634 Prot 37 HC 63 Gr 26	
27		28		29		30		31	
Crema de zanahoria Croquetas y empanadillas con ensalada mixta (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Plátano y leche (7) Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32		Sopa de estrellas (1,3) Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) Manzana y leche (7) Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28		Caracolas con tomate y queso (1,3,7) Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26		Garbanzos con chorizo Tortilla francesa con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 701 Prot 41 HC 63 Gr 28		Patatas guisadas con verduras y carne Merluza rebozada con ensalada completa (1,3,4,13) Manzana y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29	

(1) Gluten
 (2) Crustáceos
 (3) Huevo
 (4) Pescado
 (5) Cacahuates
 (6) Soja
 (7) Leche
 (8) F. cáscara
 (9) Apio
 (10) Mostaza
 (11) Sésamo
 (12) Altramuzes
 (13) Sulfitos
 (14) Moluscos

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARIN dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos Según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Dietista.
 N.º colegiada: COPTESSCV-2844

**ENERO 2025.
SUGERENCIAS CENAS.**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>	<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>	<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>	<u>VACACIONES DE NAVIDAD.</u>	Ensalada completa Empanadillas de atún	Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo	Filete de pollo a la plancha con arroz frito
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Salmón con quinoa y verduras	Crema de calabacín Revuelto de ajetes y gambas	Sopa de fideos Filete de pollo al limon	Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	Sopa juliana Solomillos de pavo en salsa de setas
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Sopa de fideos Filete de cerdo con ensalada mixta	Musaka de berenjenas gratinadas	Merluza al horno con pimientos asados	Crema de calabacín Revuelto de ajetes y gambas	Acelgas con zanahoria Empanadillas de atún al horno
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Filete de cerdo en salsa de manzana	Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz	Bonito encebollado con pimientos	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con patatas fritas	Verdura en tempura Boquerones rebozados