

	LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1 ^o PLATO		Espirales con tomate y queso (1,3,7)	Judías verdes con tomate	Sopa de picadillo (1,3,7)	Crema de verduras
2 ^o PLATO		Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13)	Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13)	Filete de pollo con ensalada mixta (13)	Bacalao en salsa de limón con ensalada (4,13)
POSTRE		Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)
Cal		638	680	685	680
Prot		37	31	15	31
HC		64	55	73	55
Gr		26	34	35	34
7	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Judías verdes rehogadas	Macarrones con tomate (1,3)	Patatas guisadas con verduras
1 ^o PLATO	San jacobito con ensalada mixta (1,3,6,7,13)	Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	Albóndigas de ternera a la jardinera (1,3,6,7,13)	Merluza a la andaluza con ensalada (1,4,13)	Tortilla francesa con ensalada (3,13)
2 ^o PLATO	Naranja y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Mandarina y leche (7)
POSTRE					
Cal	700	684	718	703	557
Prot	33	26	33	37	21
HC	61	76	66	88	53
Gr	36	31	33	20	29
14	Lentejas estofadas con verduras	Fideuá mixta (guisantes, pimiento, tomate y marisco) (1,2,3,4,13,14)	Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla)	Sopa de cocido (1,3,9)	Caracolas con tomate y queso (1,7,3)
1 ^o PLATO	Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13)	Escalope de pollo con ensalada mixta (1,3,13)	Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13)	Garbanzos, repollo, pollo, zanahoria y patata (9)	Fogonero al horno con tomate y ensalada (4,13)
2 ^o PLATO	Melocotón en almibar y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)
POSTRE					
Cal	604	665	611	715	634
Prot	28	39	29	31	37
HC	54	62	45	73	63
Gr	32	29	35	28	26
21	Crema de zanahoria	Sopa de estrellas (1,3)	Caracolas con tomate y queso (1,3,7)	Patatas guisadas con verduras y carne	Lentejas con verduras
1 ^o PLATO	Croquetas y empanadillas con ensalada mixta (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13)	Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13)	Tortilla francesa con ensalada (3,13)	Merluza rebozada con ensalada completa (1,3,4,13)
2 ^o PLATO	Plátano y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)	Mandarina y leche (7)	Manzana y leche (7)
POSTRE					
Cal	688	624	638	557	701
Prot	35	34	37	21	41
HC	65	59	64	53	63
Gr	32	28	26	29	28
28	Arroz con tomate	Sopa de fideos (1,3)	Judías verdes rehogadas con cebollita	Lentejas estofadas con verduras	
1 ^o PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)	Muslitos de pollo con ensalada mixta (13)	Albóndigas de ternera en salsa a la jardinera (1,3,6,7,13)	Merluza en salsa verde con ensalada (4,13)	
2 ^o PLATO	Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Lácteo (7)	Naranja y leche (7)	
POSTRE					
Cal	665	628	718	604	
Prot	39	34	33	28	
HC	62	60	66	51	
Gr	29	28	33	32	

ALÉRGICOS

- 1. Gluten 
- 2. Crustáceos 
- 3. Huevo 
- 4. Pescados 
- 5. Cacahuetes 
- 6. Soja 
- 7. Leche 
- 8. F. cáscara 
- 9. Apio 
- 10. Mostaza 
- 11. Sésamo 
- 12. Altramucos 
- 13. Sulfitos 
- 14. Moluscos 

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN 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.

OCTUBRE 2024.
SUGERENCIAS CENAS.



LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
	Bonito encebollado con pimientos		Ensalada completa Empanadillas de atún		Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo		Filete de pollo a la plancha con arroz frito	
LUNES	MARTES	7	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	11
Salmón con quinoa y verduras	Crema de calabacín Revuelto de ajetes y gambas		Sopa de fideos Filete de pollo al limón		Huevos en salsa de tomate con guarnición de arroz		Sopa juliana Solomillos de pavo en salsa de setas	
LUNES	MARTES	14	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	18
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	MARTES	21	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	25
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	
LUNES	MARTES	28	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
Musaka de berenjenas gratinadas	Salmón con quinoa y verduras		Acelgas con zanahoria Tortilla de pavo		Crema de calabaza Solomillos de pavo en salsa de setas			