

	LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		1	2	3	4
1 <sup>o</sup> PLATO		Espirales con tomate y queso (1,3,7)	Lentejas con verduras	Sopa de picadillo (1,3,7)	Crema de verduras
2 <sup>o</sup> PLATO		Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13)	Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (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 Prot 37 HC 64 Gr 26	Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34	Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35	Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34
	7	8	9	10	11
1 <sup>o</sup> PLATO	Crema de zanahoria	Judías verdes rehogadas	Alubias blancas con verduras	Macarrones con tomate (1,3)	Patatas guisadas con verduras
2 <sup>o</sup> PLATO	San jacobito con ensalada mixta (1,3,6,7,13)	Albóndigas de ternera a la jardinera (1,3,6,7,13)	Contramuslos asados con ensalada mixta (13)	Merluza a la andaluza con ensalada (1,4,13)	Tortilla francesa con ensalada (3,13)
POSTRE	Naranja y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Mandarina y leche (7)
	Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20	Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29
	14	15	16	17	18
1 <sup>o</sup> PLATO	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)
2 <sup>o</sup> 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)
POSTRE	Melocotón en almibar y leche (7)	Plátano y leche (7)	Melocotón en almibar y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)
	Cal 604 Prot 28 HC 54 Gr 32	Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	Cal 611 Prot 29 HC 45 Gr 35	Cal 715 Prot 31 HC 73 Gr 28	Cal 634 Prot 37 HC 63 Gr 26
	21	22	23	24	25
1 <sup>o</sup> PLATO	Crema de zanahoria	Sopa de estrellas (1,3)	Caracolas con tomate y queso (1,3,7)	Lentejas con verduras	Patatas guisadas con verduras y carne
2 <sup>o</sup> 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)
POSTRE	Plátano y leche (7)	Manzana y leche (7)	Naranja y leche (7)	Mandarina y leche (7)	Manzana y leche (7)
	Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32	Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28	Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26	Cal 701 Prot 41 HC 63 Gr 28	Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29
	28	29	30	31	
1 <sup>o</sup> PLATO	Arroz con tomate	Judías verdes rehogadas con cebollita	Sopa de fideos (1,3)	Lentejas estofadas con verduras	
2 <sup>o</sup> PLATO	Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)	Albóndigas de ternera en salsa a la jardinera (1,3,6,7,13)	Muslitos de pollo con ensalada mixta (13)	Merluza en salsa verde con ensalada (4,13)	
POSTRE	Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Lácteo (7)	Naranja y leche (7)	
	Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	Cal 628 Prot 34 HC 60 Gr 28	Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	Cal 604 Prot 28 HC 51 Gr 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. Altramuces
- 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		<b>Filete de pollo a la plancha con arroz frito</b>	
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			