

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
		1		1 <b>FESTIVO</b>
4 Crema de verduras <i>(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)</i> Merluza en salsa de tomate con ensalada (4,13) Manzana y leche (7) Cal 732 Prot 45 HC 54 Gr 47	5 Salteado de judías verdes y zanahoria Alitas de pollo al horno con salsa BBQ y guarnición de ensalada (13) Plátano y leche (7) Cal 626 Prot 37 HC 61 Gr 33	6 Arroz blanco rehogado con ajo y zanahoria Garbanzos estofados con verduras Naranja y leche (7) Cal 695 Prot 33 HC 48 Gr 54	7 Fideuá mixta (1,2,3,4,6,10,13,14) <small>(PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</small> Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Lácteo (7) Cal 559 Prot 29 HC 54 Gr 32	8 Patatas con verduras Salmón a la naranja con ensalada mixta (4,13) Mandarina y leche (7) Cal 649 Prot 43 HC 54 Gr 34
11 Lentejas con verduras y hortalizas (1) Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Mandarina y leche (7) Cal 769 Prot 32 HC 72 Gr 39	12 Sopa de fideos (1,3,6,7,10) <small>(PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</small> Muslitos de pollo con ensalada mixta (13) Manzana y leche (7) Cal 774 Prot 35 HC 75 Gr 37	13 Crema de calabaza <i>(patata, calabaza, zanahoria y cebolla)</i> Tilapia al horno con ensalada (4,13) Lácteo (7) Cal 714 Prot 33 HC 68 Gr 34	14 Arroz <i>integral</i> con tomate Judías blancas estofadas con verduras Naranja y leche (7) Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35	15 Menestra de verduras Merluza en salsa de cítricos y ensalada mixta (13) Plátano y leche (7) Cal 625 Prot 32 HC 59 Gr 29
18 Alubias blancas con verduras Limanda en salsa verde con ensalada (4,13) Manzana y leche (7) Cal 602 Prot 27 HC 49 Gr 42	19 Judías verdes salteadas con zanahoria Filete de contramuslo a la plancha con ensalada (13) Plátano y leche (7) Cal 654 Prot 29 HC 35 Gr 51	20 Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 648 Prot 31 HC 63 Gr 37	21 Sopa de cocido con fideos (1,3,6,9,10) <small>(PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</small> Cocido completo (1,3,6,9,10) <small>(GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, REPOLLO Y POLLO)</small> <small>(PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</small> Lácteo (7) Cal 745 Prot 26 HC 58 Gr 42	22 Crema de calabacín <i>(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)</i> Salmón al horno con ensalada mixta (4,3) Mandarina y leche (7) Cal 714 Prot 33 HC 68 Gr 34
25 Garbanzos estofados con verduras <small>(SIN CHORIZO)</small> Sajonia a la plancha con ensalada (13) Mandarina y leche (7) Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35	26 Crema de calabaza <i>(patata, calabaza, zanahoria y cebolla)</i> Limanda al horno con ensalada (4,13) Manzana y leche (7) Cal 625 Prot 32 HC 59 Gr 29	27 Brócoli al ajillo Lentejas con arroz y verduras (1) Lácteo (7) Cal 736 Prot 38 HC 65 Gr 36	28 Sopa de picadillo (1,3,6,7,10) <small>(PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)</small> Jamoncitos de pollo con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35	29 Arroz <i>integral</i> con tomate Merluza en salsa verde con ensalada mixta (4,3) Plátano y leche (7) Cal 774 Prot 35 HC 75 Gr 37



TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA, PAN O PAN INTEGRAL (2 VECES/SEMANA).  
 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.  
 Nº colegiada: COPTESSCV-2844