

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 rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13) 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 tres delicias (2,3,13) 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) Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13) 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) Croquetas de jamón con ensalada mixta (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Mandarina y leche (7) Cal 769 Prot 32 HC 72 Gr 39	12 Sopa de picadillo con <i>fideos integrales</i> (1,3,6,7,10) 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> Tortilla de patata <u>casera</u> con ensalada (3,13) 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 rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13) Manzana y leche (7) Cal 602 Prot 27 HC 49 Gr 42	19 Judías verdes salteadas con zanahoria Tortilla de patata <u>casera</u> con ensalada (3,13) 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 <i>fideos integrales</i> (1,3,6,9,10) Cocido completo (1,3,6,9,10) <small>(GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, REPOLLO, CHORIZO, MORCILLO Y POLLO)</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 chorizo Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13) Mandarina y leche (7) Cal 695 Prot 35 HC 60 Gr 35	26 Crema de calabaza <i>(patata, calabaza, zanahoria y cebolla)</i> Limanda rebozada con ensalada (1,3,4,6,8,13) Manzana y leche (7) Cal 625 Prot 32 HC 59 Gr 29	27 Brócoli al gratén (3,7) 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) 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

# SUGERENCIA CENAS.

may-26

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
				1 Crema de verduras Lubina a la sal en cama de patatas al horno
4 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Croquetas de jamon con patatas fritas	5 Pisto manchego Huevo a la plancha con ensalada	6 Berenjena gratinada con queso y atún	7 Coliflor con pimentón Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	8 Pizza
11 Crema de calabacin Huevos rellenos con atún (3,4,13)	12 Espinacas rehogadas con patata y zanahoria Cinta de sajonia a la plancha con ensalada mixta	13 Crema de puerros Merluza en salsa de limón y perejil con guarnición de arroz blanco	14 Judías verdes salteadas con ajo San jacob con patatas fritas	15 Sándwich vegetal con lechuga, tomate, atún, huevo y mayonesa
18 Ensalada de tomate y pepino Raxo gallego	19 Acelgas al gratén Bacalao a la bilbaina en cama de zanahoria	20 Crema de verduras Hamburguesa de pollo con patatas fritas	21 Menestra de verduras Huevo frito con ensalada	22 Fajita de pollo y verduras
25 Arroz blanco con tomate Filete de pollo a la plancha con verduras	26 Calabacin relleno de carne y gratinado	27 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas	28 Alcachofas con jamón Huevos florentina (3,7,13)	29 Panini de jamón york y queso



## ALIMENTACIÓN

## ACTIVIDAD FÍSICA

