

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
7	8	9	10	11
Menestra de verduras	Paella con pollo (2,4,13,14)	Judías verdes rehogadas con cebollita	Lentejas con zanahoria y puerro (1)	Espaguetis <i>integrales</i> al wok (1,3,6,10) [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO] // (SIN SALSA DE SOJA)
Limanda al horno con ensalada (4,13)	Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate y guarnición de ensalada (3,7,13) (SIN: GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS)	Albóndigas de cerdo a la jardinera con arroz blanco (1,6,10,13) (SIN: GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS)	Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (13)	Merluza con patatas y verduras al horno (4,13)
Manzana y leche (7) Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33	Plátano y leche (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Naranja y leche (7) Cal 653 Prot 36 HC 53 Gr 33	Yogurt (7) Cal 634 Prot 34 HC 50 Gr 33	Mandarina y leche (7) Cal 559 Prot 29 HC 52 Gr 26
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Gazpacho (13) [SIN PAN]	Ensalada de garbanzos (2,3,4,13) (SIN: HUEVO)	Macarrones <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,10) (SIN QUESO) // [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO]	Ensaladilla rusa aliñada (3,4,13) (SIN MAYONESA Y SIN HUEVO)
	Merluza al horno en cama de patata y verdura (4,13)	Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)	Alitas de pollo al horno con patatas [PATATAS NO FRITAS]	Salmón a la naranja con verduritas rehogadas (4,13)
	Manzana y leche (7) Cal 609 Prot 29 HC 49 Gr 33	Yogurt (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	Naranja y leche (7) Cal 669 Prot 38 HC 59 Gr 31	Plátano y leche (7) Cal 634 Prot 35 HC 58 Gr 29
21	22	23	24	25
Brócoli rehogado con cebollita	Lentejas a la hortelana (1)	Arroz <i>integral</i> con tomate	Fideuá mixta (1,2,3,4,6,10,14) [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO]	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y cebolla)
Cinta de lomo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz (13)	Pollo al horno con arroz blanco (SIN: CURRY)	Tilapia al horno con ensalada mixta (4,13)	Hamburguesa de garbanzos con ensalada mixta (3,7,13) (SIN: GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS)	Merluza en salsa con patatas panaderas (4)
Manzana y leche (7) Cal 653 Prot 32 HC 57 Gr 33	Plátano y leche (7) Cal 678 Prot 43 HC 60 Gr 29	Naranja y leche (7) Cal 678 Prot 28 HC 75 Gr 29	Yogurt (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Mandarina y leche (7) Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
28	29	30		
Lentejas estofadas con verduras (1) (SIN CHORIZO)	Coditos <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,7,10) (SIN QUESO) // [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO]	Paella mixta (2,4,13,14)		
Cinta de lomo a la plancha con ensalada (13)	Alitas de pollo al horno con ensalada (13)	Judías blancas a la vinagreta (3,13) (SIN: HUEVO)		
Mandarina y leche (7) Cal 714 Prot 37 HC 56 Gr 38	Manzana y leche (7) Cal 696 Prot 37 HC 55 Gr 36	Yogurt (7) Cal 645 Prot 36 HC 51 Gr 33		



{1} Gluten



{2} Crustáceos



{3} Huevo



{4} Pescado



{5} Cacahuetes



{6} Soja



{7} Leche



{8} F. cáscara



{9} Apio



{10} Mostaza



{11} Sésamo



{12} Altramuzes



{13} Sulfitos



{14} Moluscos

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.

Beata
Dietista.

Nº colegiada: COPTESCV-2844