

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) [SIN PESCADO Y MARISCO]	Judías verdes rehogadas con cebollita	Lentejas con zanahoria y puerro (1)	Espaguetis <i>integrales</i> al wok (1,3,6,10)
Tortilla de patata con ensalada (3,13)	Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate y guarnición de ensalada (3,7,13)	Albóndigas de cerdo a la jardinera con arroz blanco (1,6,10,13)	Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (3,13)	Cinta de lomo a la plancha con verduritas
Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Naranja y leche (7)	Yogurt (7)	Mandarina y leche (7)
Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33	Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Cal 653 Prot 36 HC 53 Gr 33	Cal 634 Prot 34 HC 50 Gr 33	Cal 559 Prot 29 HC 52 Gr 26
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Gazpacho (1,6,7,8,10,13)	Ensalada de garbanzos (2,3,4,13) [SIN PESCADO Y MARISCO]	Macarrones <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,10)	Ensaladilla rusa (3,4,13) (SIN ATÚN, PESCADO Y MARISCO)
	Filete de contramuslo a la plancha con verditas	Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13)	Alitas de pollo al horno con patatas fritas	Tortilla francesa con verduritas rehogadas (3,13)
	Manzana y leche (7)	Yogurt (7)	Naranja y leche (7)	Plátano y leche (7)
	Cal 609 Prot 29 HC 49 Gr 33	Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	Cal 669 Prot 38 HC 59 Gr 31	Cal 634 Prot 35 HC 58 Gr 29
21	22	23	24	25
Brócoli al gratén (3,7)	Lentejas a la hortelana (1)	Arroz <i>integral</i> con tomate	Fideuá mixta (1,2,3,4,6,10,14) [SIN PESCADO Y MARISCO]	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y cebolla)
Tortilla de patata con lechuga, zanahoria y maíz (3,13)	Pollo al curry con arroz blanco (5)	Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13)	Hamburguesa de garbanzos con ensalada mixta (3,7,13)	Burger-meat casera de cerdo con patatas panaderas (1,6,10,13)
Manzana y leche (7)	Plátano y leche (7)	Naranja y leche (7)	Yogurt (7)	Mandarina y leche (7)
Cal 653 Prot 32 HC 57 Gr 33	Cal 678 Prot 43 HC 60 Gr 29	Cal 678 Prot 28 HC 75 Gr 29	Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
28	29	30		
Lentejas estofadas con chorizo y verduras (1)	Coditos <i>integrales</i> con tomate (1,3,6,7,10)	Paella mixta (2,4,13,14) [SIN PESCADO Y MARISCO]		
Cinta de lomo a la plancha con ensalada (13)	Tortilla <i>francesa</i> con ensalada (3,13) (SIN ATÚN, PESCADO Y MARISCO)	Judías blancas a la vinagreta (3,13)		
Mandarina y leche (7)	Manzana y leche (7)	Yogurt (7)		
Cal 714 Prot 37 HC 56 Gr 38	Cal 696 Prot 37 HC 55 Gr 36	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) Altramuces



(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