

Menú Mensual - Octubre



¿Sabías que el plátano puede ayudarte a reducir la hinchazón y la irritación tras una picaduras de mosquito? Prueba a frotar el área afectada con la parte interior de la cáscara.



clientes@comedoresjupes.com



956547694



654516322

comedores
Jupes

www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 ESPIRALES CON TOMATE Tortilla de Patatas con Ensalada (Lechuga y Maíz) Pan Fruta Kcal: 578; HC: 54; Líp: 30; Prot: 16	2 PATATAS EN BLANCO Hamburguesa (Mixta) con Menestra Pan Integral Fruta Kcal: 555; HC: 50; Líp: 29; Prot: 21	3 FABADA ASTURIANA Pescado (Lenguado) en Salsa de Verduras Pan Fruta Kcal: 601; HC: 44; Líp: 35; Prot: 21	4 ARROZ CON POLLO Croquetas con Rodajas de Tomate Pan Integral Fruta Kcal: 693; HC: 47; Líp: 30; Prot: 23	5 LENTEJAS Pescado (Abadejo) al Limón con Calabacines Pan Yogur Kcal: 630; HC: 35; Líp: 34; Prot: 31
8 PATATAS RIOJANA Albóndigas (Cerdo/Ternera) en Salsa con verduras al Vapor Pan Fruta Kcal: 591; HC: 49; Líp: 38; Prot: 13	9 PASTA CON QUESO Tortilla de Espinaca Pan Integral Fruta Kcal: 566; HC: 52; Líp: 31; Prot: 17	10 POTAJE DE ALUBIAS Pescado (Merluza) en Salsa Verde Pan Fruta Kcal: 611; HC: 47; Líp: 32; Prot: 21	11 PUCHERO Pollo al Chilindrón con Patatas Pan Integral Yogur Kcal: 560; HC: 54; Líp: 23; Prot: 23	12 FIESTA
15 MACARRONES CON TOMATE Pastel de Carne con Arroz en Blanco Pan Fruta Kcal: 616; HC: 53; Líp: 32; Prot: 15	16 PATATAS CON VERDURAS Pescado (Gallo) a las Finas Hierbas Pan Integral Fruta Kcal: 615; HC: 52; Líp: 30; Prot: 18	17 LENTEJAS CON GUIANTES Tortilla de Patatas con Lechuga y Espárragos Pan Fruta Kcal: 602; HC: 50; Líp: 39; Prot: 11	18 CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACIN Pollo en Salsa con Patatas Pan Integral Fruta Kcal: 643; HC: 54; Líp: 21; Prot: 25	19 ARROZ A LA MARINERA Lomo Adobado con Champiñones Pan Yogur Kcal: 650; HC: 48; Líp: 30; Prot: 22
22 ESPIRALES CON TOMATE Tortilla de York con Lechuga y Queso Fresco Pan Fruta Kcal: 561; HC: 50; Líp: 32; Prot: 18	23 ESTOFADO DE CERDO Pizza Pan Integral Fruta Kcal: 684; HC: 45; Líp: 31; Prot: 24	24 POTAJE DE APIO Pescado (Lenguado) en Salsa de Verduras Pan Fruta Kcal: 534; HC: 52; Líp: 30; Prot: 18	25 MENU HAPPY (Salchipapas) Filete de Pollo Empanado Pan Integral Fruta Kcal: 646; HC: 47; Líp: 32; Prot: 21	26 LENTEJAS CON ZANAHORIAS Pescado (Abadejo) al Horno con Patatas, Pimiento y Tomate Pan Yogur Kcal: 630; HC: 50; LIP: 25; P: 25
29 ARROZ CON TOMATE Tortilla de Patatas con Lechuga y Zanahorias Pan Fruta Kcal: 531; HC: 53; Líp: 35; Prot: 12	30 LENTEJAS Pescado (Lenguado) al Ajo- Perejil con Guisantes Pan Integral Fruta Kcal: 675; HC: 40; Líp: 30; Prot: 30	31 PASTA CON ATÚN Salchichas Frescas con Judías Verdes Pan Fruta Kcal: 547; HC: 55; Líp: 29; Prot: 16		

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú esta supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.

