

MENÚ -DICIEMBRE



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1º	Pasta boloñesa. Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz). Pan.	2
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 792; Prot: 16%; HC: 51 %; Grasas:33%		

1º	FIESTA	9
2º		
Postre		

1º	Arroz con tomate. Escalopín de cerdo en salsa Champiñones. Pan.	16
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 915; Prot: 15%; HC:45% ;Grasas: 40%		

1º	Patatas riojanas. Pescado (Merluza) a la naranja con coliflor. Pan integral.	3
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 717; Prot: 21%; HC:45% ;Grasas: 34%		

1º	Espirales vegetales con tomate. Pescado (Abadejo) al horno con Patatas, Pimiento y Cebolla. Pan integral.	10
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 916; Prot: 17%; HC:59%; Grasas: 24%		

1º	Patatas en blanco. Pescado (Lenguado) con zanahorias salteadas. Pan integral.	17
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 789; Prot: 19%; HC: 46%; Grasas: 35%		

1º	Lentejas estofadas. Pollo en salsa con patatas dólar.	4
2º		
Postre	Pan.	
Kcal: 930; Prot: 25%; HC: 49%; Grasas: 26%		

1º	Patatas con chocos. Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate). Pan.	11
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 655; Prot:22%; HC: 56%; Grasas: 22%		

1º	Lentejas con babetas. Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y atún). Pan.	18
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 1100; Prot:18% ; HC:48%; Grasas: 34%		

1º	Sopa de ave. Lomo adobado con berenjenas.	4
2º		
Postre	Pan integral. Fruta.	
Kcal: 870; Prot:16%; HC:58% ;Grasas: 26%		

1º	Arroz con Verduras. Pollo al Chilindrón.	12
2º		
Postre	Pan integral. Fruta.	
Kcal: 943; Prot: 15%; HC: 41%; Grasas: 44%		

1º	Menú happy: Pizza. Lagrimitas de pollo. Pan integral.	19
2º		
Postre	Fruta.	
Kcal: 1194 ; Prot:27% ; HC:38% ; Grasas: 35%		

1º	FIESTA	6
2º		
Postre		

1º	Garbanzos con acelgas. Hamburguesa (Ternera) con arroz integral. Pan. Yogur.	13
2º		
Postre		
Kcal: 1258 ;Prot: 16%; HC:50% ;Grasas: 31%		

1º	Crema de zanahorias. Albóndigas en salsa con Arroz. Pan.	20
2º		
Postre	Yogur.	
Kcal: 698; Prot: 24%; HC: 53%; Grasas: 23%		



Tenemos a su disposición los alérgicos de nuestros productos. Consúltenos 956547694

nutri@comedoresjupes.com

Este menú está supervisado por Mari Maturana, Dietista Nutricionista nº colegiado

AND-00943.

Para cualquier duda acerca de nuestro menú póngase en contacto con nosotros.

