


Si comes bien HOY, tu cuerpo te lo agradecerá MAÑANA

MENÚ FEBRERO Caliente (entero)



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
ARROZ CON VERDURAS Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso fresco Pan Fruta Kcal: 525; HC: 56; Lip: 30; Prot: 14	PORRUSALDA Albóndigas (cerdo/ternera) en salsa Pan Integral Fruta Kcal: 585; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	PASTA CON TOMATE Pescado (abadejo) al ajo-perejil con coliflor Pan Fruta Kcal: 632; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25	GARBANZOS CON ACELGAS Pollo en salsa con patatas Pan Integral Fruta Kcal: 649; HC: 49; Lip: 26; Prot: 25	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA Pescado (merluza) al horno con pimienta, cebolla y tomate. Pan Yogur Kcal: 405; HC: 52; Lip: 32; Prot: 18
10	11	12	13	14
PATATAS RIOJANAS Pescado (lenguado) al limón con calabacín Pan Fruta Kcal: 423; HC: 64; Lip: 22; Prot: 14	ESTOFADO DE LENTEJAS Pollo al ajillo con calabaza asada Pan Integral Fruta Kcal: 457; HC: 50; Lip: 30; Prot: 20	PASTA CON YORK Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Pan Fruta Kcal: 675; HC: 53; Lip: 28; Prot: 19	ARROZ VERDE Pescado (abadejo) en salsa de verduras Pan Integral Fruta Kcal: 655; HC: 56; Lip: 29; Prot: 15	POTAJE DE ALUBIAS Pastel de carne con puré de patata Pan Yogur Kcal: 655; HC: 41; Lip: 26; Prot: 33
17	18	19	20	21
ESPIRALES DE VERDURA Salchichas pic-nic con judías verdes Pan Fruta Kcal: 540; HC: 53; Lip: 32; Prot: 15	PATATAS CON BACALAO Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan Integral Fruta Kcal: 487; HC: 57; Lip: 30; Prot: 16	LENTEJAS Pollo al chilindrón con patatas Pan Fruta Kcal: 452; HC: 56; Lip: 29; Prot: 18	SOPA DE PICADILLO Hamburguesa de ternera con brócoli y zanahoria Pan Integral Fruta Kcal: 567; HC: 52; Lip: 33; Prot: 15	CREMA DE CALABACIN Pescado (merluza) en salsa verde Pan Yogur Kcal: 450; HC: 55; Lip: 26; Prot: 19
24	25	26	27	28
ARROZ CON TOMATE Pescado (merluza) al horno con parmentier Pan Fruta Kcal: 658; HC: 57; Lip: 28; Prot: 15	LENTEJAS Pollo en salsa con berenjenas Pan Integral Fruta Kcal: 450; HC: 55; Lip: 26; Prot: 19	PATATAS CON CARNE Tortilla francesa con tomate y albahaca Pan Fruta Kcal: 504; HC: 53; Lip: 24; Prot: 23	MENÚ HAPPY Pizza y Croquetas Pan Integral Fruta Kcal: 589; HC: 57; Lip: 32; Prot: 11	FIESTA 



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.