

Que la alimentación
sea tu medicina.

MENÚ MARZO Caliente



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
PASTA CON QUESO	POTAJE DE ALUBIAS	PATATAS A LA RIOJANAS	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE AHUMADOS
Pescado (Lenguado) en salsa de naranja con calabacín Pan Fruta	Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Pan integral Fruta	Salchichas Frescas con Judías Verdes Pan Fruta	Lomo adobado con brócoli Pan integral Fruta	Pollo en Salsa con Champiñones Pan Yogur
Kcal: 640; HC: 55; Lip: 24; Prot: 21	Kcal: 664; HC: 46; Lip: 28; Prot: 26	Kcal: 617; HC: 51; Lip: 34; Prot: 15	Kcal: 668; HC: 63; Lip: 22; Prot: 15	Kcal: 574; HC: 49; Lip: 37; Prot: 14
9	10	11	12	13
PATATAS CON CHOCOS	FIDEUA CON TOMATE	LENTEJAS CON ARROZ	POTAJE DE JUDIAS VERDES Y CALABAZA	SOPA DE AVE
Tortilla Francesa con Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Pan Fruta	Escalopín de cerdo con Zanahorias Baby Pan Integral Fruta	Pescado (Abadejo) al Limón con Patatas Pan Fruta	Pollo Salsa con Verduras Asadas Pan Integral Fruta	Albóndigas (Cerdo/Ternera) a la Jardinera. Pan Yogur
Kcal: 414; HC: 63; Lip: 21; Prot: 16	Kcal: 677; HC: 48; Lip: 25; Prot: 27	Kcal: 461; HC: 63; Lip: 19; Prot: 18	Kcal: 594; HC: 51; Lip: 24; Prot: 25	Kcal: 440; HC: 66; Lip: 19; Prot: 15
16	17	18	19	20
MACARRONES CON ATUN	LENTEJAS ESTOFADAS	PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE PESCADO	FABADA ASTURIANA
Tortilla de Patatas con ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Fruta	Pescado (Lenguado) con Patatas a la Pobre Pan Integral Fruta	Salchichas Pic-Nic con Brocoli Pan Fruta	Lagrimitas de Pollo con Tomate y Albahaca Pan Integral Fruta	Hamburguesa (Ternera) con Coliflor Pan Yogur
Kcal: 676; HC: 52; Lip: 29; Prot: 19	Kcal: 461; HC: 63; Lip: 19; Prot: 18	Kcal: 617; HC: 51; Lip: 34; Prot: 15	Kcal: 567; HC: 52; Lip: 33; Prot: 15	Kcal: 450; HC: 55; Lip: 26; Prot: 19
23	24	25	26	27
LENTEJAS CON ZANAHORIAS	ARROZ CON POLLO	ESPIRALES DE VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA	PUCHERO
Pescado (Merluza) a la Roteña Pan Fruta	Tortilla Francesa con Ensalada Pan Integral Fruta	Pescado (Lenguado) a las Finas Hierbas Pan Fruta	Filete de Pollo al Ajillo con Patatas Asadas Pan Integral Fruta	Filetitos Rusos en tomate Pan Yogur
Kcal: 444; HC: 63; Lip: 19; Prot: 18	Kcal: 657; HC: 45; Lip: 37; Prot: 17	Kcal: 637; HC: 55; Lip: 24; Prot: 21	Kcal: 410; HC: 67; Lip: 15; Prot: 18	Kcal: 589; HC: 57; Lip: 32; Prot: 11
30	31			
PASTA CON YORK	LENTEJAS			
Tortilla de Patatas con Ensalada Pan Fruta	Pescado (merluza) con verduras Pan integral Fruta			
Kcal: 675; HC: 52; Lip: 28; Prot: 20	Kcal: 444; HC: 63; Lip: 19; Prot: 18			



Tenemos a su disposición los alérgenos 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.