

Una alimentación saludable comienza en la cocina, con materia prima fresca y de calidad. Con ello, y mucho cariño, en Comedores Jupes, elaboramos nuestras comidas para deseáros mucha salud y vitalidad en este nuevo año. ¡FELIZ 2022!

MENÚ ENERO 2022 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	5	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

PATATAS RIOJANAS Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes Pan Fruta de temporada Kcal: 634; HC: 62; Lip: 28.3; Prot: 33	RISSOTTO DE CALABAZA Lomo adobado con champiñones Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 100; HC: 63.2; Lip: 30.7; Prot: 43.4	ENSALADA GARBANZOS CON BACALAO Pan Fruta de temporada Kcal: 775; HC: 69.2; Lip: 37.4; Prot: 40	PUCHERO Albóndigas (mixtas) en tomate con judías verdes Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 772; HC: 86.5; Lip: 28; Prot: 52	PASTA CON TOMATE Pavo estofado con zanahorias Pan Yogur Kcal: 772; HC: 86.5; Lip: 23.5; Prot: 52.4
LENTEJAS CON CHORIZO Tortilla de patatas Pan Fruta de temporada Kcal: 911; HC: 89; Lip: 43.8; Prot: 41.4	PATATAS CON CALABAZA Pollo salsa de la abuela con champiñones Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 496; HC: 38.9; Lip: 25.9; Prot: 24.7	ARROZ A LA MARINERA Salchichas pic-nic con judías verdes Pan Fruta de temporada Kcal: 790; HC: 84.3; Lip: 37.5; Prot: 28.6	ENSALADA ESTOFADO DE CERDO Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 772; HC: 86.5; Lip: 23.5; Prot: 52	POTAJE DE ALUBIAS Perca encebollada con patatas Pan Yogur Kcal: 684; HC: 75.8; Lip: 21.9; Prot: 45.8
ARROZ CON VERDURAS Hamburguesa con brócoli Pan Fruta de temporada Kcal: 756; HC: 102.3; Lip: 28.8; Prot: 28.8	ENSALADA PASTA BOLOÑESA Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 630; HC: 75.2; Lip: 27; Prot: 22.5	MARMITAKO Tortilla francesa Pan Fruta de temporada Kcal: 549; HC: 53.5; Lip: 24.7; Prot: 26.8	SOPA DE PICADILLO Solomillo pollo empanado y tomate aliñado Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 610; HC: 71; Lip: 21.7; Prot: 33	CREMA DE CALABAZA Pastel de carne Pan Yogur Kcal: 783; HC: 56.3; Lip: 49.2; Prot: 28.9

LENTEJAS CON GUI SANTES

Tortilla de patatas
Pan
Fruta de temporada

Kcal: 655; HC: 57.3; Lip: 37.5; Prot: 22.6

IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la receta provisional (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros productos y proveedores habituales. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por Marta Díaz, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).