

Curso 2022|23 – 2º Trimestre – Menú Basal

Freiduría La Granja

Día	Almuerzo								Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L	Crema de Calabacín	Macarrones int a la Boloñesa(4,7,8)		Fruta de Temporada	616	91	23	16	Pescado con Ensalada
M	Potaje de Verduras	Abadejo al Limón(11)	Ensalada Mixta c/huevo(7)	Fruta de Temporada	606	62	25	28	Pavo con Arroz
X	Crema de Espinacas	Lomo de Cerdo al Horno	con Menestra de Verduras	Fruta de Temporada	750	65	31	39	Tortilla de Verduras
J	Potaje de Lentejas	Pechuga de Pollo Gratinada(8)	Ensalada Tropical(4,7)	Fruta de Temporada	960	73	42	54	Carne con Papas
V	Puré de Verduras	Ternera en salsa(4,14)	con Papas Sancochadas	Lácteo(6,7,8)	559	52	35	23	Revuelto de Setas
L	Potaje Canario	Lágrimas de Pollo(4,7)	Ensalada Variada(11)	Fruta de Temporada	852	86	42	37	Tortilla de Verduras
M	Crema de Zanahoria	Arroz a la Cubana(7)		Fruta de Temporada	568	82	14	22	Pescado con Ensalada
X	Puré de Alubias	Tortilla Paisana(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	764	86	25	32	Pavo con Verduras
J	Crema de Calabaza	Pollo Asado	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	669	54	33	36	Pasta Gratinada
V	Potaje de Berros	Abadejo en salsa Verde(11)	con Papas Sancochadas	Lácteo(6,7,8)	582	57	31	23	Lomo con Ensalada
L	Crema de Guisantes	Pollo al Limón	Ensalada Mixta c/huevo(7)	Fruta de Temporada	718	63	35	36	Carne con Papas
M	Potaje de Garbanzos	Croquetas Variadas(4,7,8,11)	Ensalada Variada(11)	Fruta de Temporada	694	84	28	27	Pollo con Arroz
X	Crema de Calabaza	Estofado de Pavo		Fruta de Temporada	532	57	24	24	Lomo con Ensalada
J	Puré de Verduras	Abadejo al Horno(11)	con Papas Sancochadas	Fruta de Temporada	591	75	27	21	Tortilla Francesa con Ensalada
V	Rehogado de Judías	Pizza Variada(4,8,11)	Ensalada de Col(7)	Lácteo(6,7,8)	751	68	30	36	Pescado con Verduras
L	Crema de Zanahoria	Cerdo al Ajillo	con Menestra de Verduras	Fruta de Temporada	627	69	22	30	Pavo con Papas
M	Caldo de Millo	Abadejo Empanado(4,7,11)	Ensalada Mixta c/huevo(7)	Fruta de Temporada	686	89	29	24	Pasta con Tomate
X	Crema de Verduras	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	671	89	18	27	Pescado con Ensalada
J	Sopa de Letras(2,4)	Estofado de Ternera con Papas(4)		Fruta de Temporada	803	96	40	30	Revuelto de Verduras
V	Potaje de Lentejas	Espaguetis int a la Napolitana(4,7,8)		Lácteo(6,7,8)	641	82	26	19	Lomo con Ensalada
L	Crema de Calabaza	Paella(5,11)		Fruta de Temporada	666	88	29	24	Pavo con Ensalada
M	Potaje de Acelgas	Huevos Revueltos c/Jamón y Queso(7,8)	Ensalada de Tomate(8)	Fruta de Temporada	915	83	44	44	Pescado con Papas
X	Puré de Verduras	Atún Encebollado(11)	con Papas Sancochadas	Fruta de Temporada	548	83	19	16	Revuelto de Setas
J	Potaje de Alubias	Pollo Asado	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	809	64	43	41	Pescado con Verduras
V	Sopa de Pollo(2,4)	Cerdo en salsa(4)	con Papas Sancochadas	Lácteo(6,7,8)	860	55	38	53	Tortilla Francesa con Ensalada

Alergenos:

1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo
8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes) y queso rallado (para pastas) =Opcional.

Como postre de las cenas, se recomienda una pieza de fruta de temporada.

Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos.