

MENÚ ALERGIA FRUTOS SECOS - ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 30	Día 31	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Pasta a la boloñesa Pescada en salsa o rebozada con ensalada mixta Plátano	Ensalada de tomate Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Potaje de lentejas Lomo en salsa Manzana	Arroz con pollo Salmón rosado con ensalada de queso y pavo Yogur	Ensalada de tomate Patatas guisadas con choco Plátano	---	---
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Ensalada mixta Magro de cerdo en salsa Plátano	Crema de calabaza Tilapia con tomate con guisantes salteados Yogur	Ensalada de tomate Potaje de alubias Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Pisto Gallineta en salsa Manzana	---	---
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Macarrones con tomate, queso y atún Merluza en salsa con ensalada mixta Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Salmorejo Potaje de lentejas Manzana	Crema de verduras Salmón rosado con ensalada de queso y pavo Yogur	Arroz tres delicias Tortilla de patatas con calabacín rehogado Plátano	---	---
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Pasta a la napolitana Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	Crema de calabacín con queso Gallineta en salsa Yogur	Ensalada de tomate Potaje de garbanzos Naranja	Arroz con tomate y queso Pollo al horno con calabacín salteado Pera	Ensalada mixta Patatas guisadas con carne Manzana	---	---
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
Ensalada mixta Pasta a la boloñesa Plátano	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera	Ensalada de zanahorias Cinta de lomo con guisantes Manzana	Potaje de alubias Tortilla a la francesa Yogur	Ensalada mixta Patatas guisadas con choco Plátano	---	---

NOTA: Los menús irán acompañados todos los días de pan blanco o integral (al menos 1/día) y agua.

***ACLARACIÓN:** P = PROTEÍNAS; L = LÍPIDOS TOTALES; HC = HIDRATOS DE CARBONO.

(i) El siguiente menú puede contener los siguientes alérgenos **gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces**. En el caso de que un/a usuario/a sea alérgico/a a alguna de estas sustancias, deberá comunicarlo al Catering Nuevos Horizontes.

Información Técnica Nutricional: Pablo A. López Cáceres – 693 066 889 – pablo@ndsalud.es