

MENÚ S/ CARNE – FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2
Ensalada especial César Pasta con tomate y atún Plátano	Crema de verduras Tilapia al horno con patatas panaderas Pera	Ensalada especial cous cous Potaje de garbanzos Manzana	Potaje de alubias Tortilla a la francesa Yogur	Ensalada especial de tomate y queso fresco Patatas guisadas con choco Plátano	---	---
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Espaguetis con tomate Salmón rosado con ensalada mixta Yogur	Arroz con verduras Pescado en salsa o frita con ensalada de queso y pavo Natilla	Champiñones salteados Potaje de garbanzos Manzana	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de merluza con picadillo de tomate Yogur	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano	---	---
Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Arroz tres delicias Gallineta en salsa con ensalada de tomate Yogur	Potaje de alubias Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano	Pasta con tomate y atún Merluza sin espinas con ensalada Naranja	Salteado de verduras Pescado en salsa o frito con calabacín rehogado Yogur	Guisantes salteados Potaje de lentejas Pera	---	---
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Ensalada de pasta Abadejo y salteado de zanahorias Yogur	Patatas guisadas con choco Merluza en salsa o frita con guisantes salteados Naranja	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja	Arroz con tomate Hamburguesa de salmón con guisantes Yogur	Ensalada especial César Potaje de garbanzos Manzana	---	---
Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 1	Día 2
Ensalada mixta Potaje de lentejas Yogur	Guiso de patatas con choco Hamburguesa de merluza con judías verdes Pera	Pasta con tomate y queso Palometa con guisantes salteados Manzana	Crema de verduras Pescado en salsa o frito con ensalada de queso y pavo Yogur	Arroz tres delicias Tortilla a la francesa con ensalada mixta 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, cacahuetes, soja, lácteos, frutos de cáscara, 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

ASOCIACIÓN NUEVOS HORIZONTES

Ctra. Cuesta de la Cinta, 3 | 21002 – Huelva | Telf. Cocina: 629 513 667 | Telf. Administración: 629 147 617