

COMEDOR UNIVERSITARIO DE LA E.T.S.I. DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE DE 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	SALMOREJO CON HUEVO Y JAMON LENTEJAS CON VERDURAS MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE	BRÓCOLI REHOGADO CODITOS CON ATUN Y TOMATE ENSALADA DE PATATAS MALAGUEÑA CON NARANJA Y ATUN	ENSALADILLA RUSA CON ATÚN Y HUEVO ARROZ CON FRITADA DE VERDURAS GARBANZOS GUIADOS CON BACON	ENSALADA DE HORTALIZAS, PEPINO Y QUESO PASTA CON SALCHICHA Y TOMATE CREMA DE ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS GAZPACHO CON GUARNICIÓN ARROZ NEGRO CON CALAMARES
PLATO COMBINADO	HAMBURGUESA MIXTA ENCEBOLADA CON REPOLLO AL AJOARRIERO HUEVOS A LA FLAMENCA CON CHORIZO, GUISANTE Y ARROZ COCIDO PAVÍAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	QUICHE DE HUEVO Y BACON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO SALMON A LA NARANJA CON PATATAS FRITA ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO	FILETE DE CINTA LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, LECHUGA RAPE CON ACEITUNAS NEGRAS Y ESPIRALES DE COLORES SALTEADAS NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, LECHUGA	MAGRO DE CERDO CON VERDURAS CON TABULE DE COUS COUS TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO VERDE Y ENSALADA CON LECHUGA Y REMOLACHA PIZZA BARBACOA Y ENSALADA CON LECHUGA Y REMOLACHA	FILETE DE MERLUZA A LA BILBAINA CON TOMATE Y OREGANO POLLO GRATINADO CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS FRITAS QUESADILLAS DE CERDO AGRIDULDE CON TOMATE, ENSALADA Y OREGANO
BOL EXTRA GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ ARROZ COCIDO REPOLLO AL AJOARRIERO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PATATAS FRITAS GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO ESPIRALES DE COLORES SALTEADAS COLES DE BRUSELAS REHOGADAS	ENSALADA CON LECHUGA Y REMOLACHA TABULE DE COUS COUS HUEVOS COCIDOS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y OREGANO PATATAS FRITAS ALCACHOFAS SALTEADAS
COMIDA PARA LLEVAR	LENTEJAS CON VERDURAS	GUISANTES REHOGADOS	ENSALADILLA RUSA CON ATÚN Y HUEVO	PIZZA BARBACOA Y ENSALADA CON LECHUGA Y REMOLACHA	ARROZ NEGRO CON CALAMARES
PAN Y POSTRE	PAN BLANCO O INTEGRAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA O YOGUR O POSTRE LÁCTEO	PAN BLANCO O INTEGRAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA O YOGUR O POSTRE LÁCTEO	PAN BLANCO O INTEGRAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA O YOGUR O POSTRE LÁCTEO	PAN BLANCO O INTEGRAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA O YOGUR O POSTRE LÁCTEO	PAN BLANCO O INTEGRAL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA O YOGUR O POSTRE LÁCTEO

Y para cenar, te recomendamos:

Si has comido...

Puedes cenar...

Pasta, arroz, patata o legumbre

Verdura u hortaliza

Verdura u hortaliza

Pasta, arroz o patata

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne o huevo

Huevo

Carne o pescado

- De **postre** una pieza de fruta y/o un lácteo.
- Acompaña tu cena con **pan y agua** para beber.
- En caso de **alergia o intolerancia alimentaria**, elabora la cena sustituyendo el alimento no apto en cada caso por otro tolerado del mismo grupo de alimentos, siempre que el tipo de alergia lo permita, garantizando una alimentación variada y equilibrada.

Si tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria, o dieta ovo-lacto-vegetariana o vegana o por motivos religiosos, puedes **solicitar tu menú con, al menos, 24 horas de antelación**, bien en la cafetería o en el correo electrónico crodriguez@catergest.com

Estaremos encantados de atenderte