

# COMEDOR UNIVERSITARIO PLANTA BAJA DE LA E.T.S.I. DEL 1 AL 5 DE ABRIL DE 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PRIMER PLATO</b>	ENSALADA DE LECHUGA, HOJA DE ROBLE, TOMATE, PEPINO Y MANZANA  TALLARINES A LA CARBONARA  ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS	ESPINACAS CON GARBANZOS  SALMOREJO CORDOBÉS  ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑONES	ENSALADA DE PATATAS CAMPERA CON ATÚN Y HUEVO  CODITOS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE  CREMA DE VERDURAS	ESCALIVADA DE BERENJENAS CON PATATAS AL HORNO  LENTEJAS CON VERDURAS  ENSALADA DE MACARRONES, MAIZ Y JAMÓN YORK	ENSALADA OLIVIER DE PATATAS Y POLLO  CREMA DE PUERROS  CODITOS CON TOMATE Y SALCHICHAS FRESCAS
<b>PLATO COMBINADO</b>	ALBONDIGAS A LA RIOJANA Y TABULE DE COUS COUS  SAN JACOBO Y BRÓCOLI REHOGADO  TORTILLA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ	CHULETAS DE CERDO AL AJO A LA PLANCHA Y JUDÍAS VERDES CON PATATAS  CAELLA EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO Y ACEITUNAS  HUEVOS FRITOS CON SALSA ALPUJARREÑAS	MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATAS AL VAPOR  MAGRO CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAIZ  MILANESA DE CERDO CON MENESTRA DE VERDURAS AL CURRY	MUSLITOS DE POLLO AL CURRY CON ESPIRALES COCIDOS  QUICHE DE HUEVO Y BACON Y ENSALADA CON LOLLO ROSSO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA  PIZZA BARBACOA Y ENSALADA CON LOLLO ROSSO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA	BOQUERON FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  RAGOUT DE PAVO CON VERDURAS CON PATATAS FRITAS  LOMO ADOBADO DE CERDO CON ZANAHORÍA COCIDA CON COMINO
<b>BOL EXTRA GUARNICIÓN</b>	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  TABULE DE COUS COUS  BRÓCOLI REHOGADO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO  PATATAS FRITAS  JUDÍAS VERDES CON PATATAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAÍZ  PURE DE PATATAS  MENESTRA DE VERDURAS AL CURRY	ENSALADA CON LOLLO ROSSO, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA  ESPIRALES COCIDOS  COLIFLOR A LA VINAGRETA	TOMATE ALIÑADO  PATATAS FRITAS  ZANAHORIA COCIDA CON COMINO
<b>ESPECIAL PARA LLEVAR</b>	TORTILLA DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	ARROZ CON MAGRO Y CHAMPIÑONES	CODITOS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE	PIZZA BARBACOA Y ENSALADA CON HOJA DE ROBLE, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA	LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS
<b>PAN Y POSTRE</b>	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

- Si tienes alguna **ALERGIA O INTOLERANCIA ALIMENTARIA**, comunícalo a nuestro personal
- Pueden pedir cualquier plato o menú para llevar
- Los platos **coloreados en verde** son exclusivamente vegetales
- Menú planificado y revisado por María Barbero Ferrer (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética) y María Mora López (Graduada en Nutrición Humana y Dietética)

## 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](mailto:crodriguez@catergest.com)

Estaremos encantados de atenderte

local