

Plan de comidas semanales

10/11/2025 al 16/11/2025



Día de a semana	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	OPCIONAL CUALQUIER DÍA
Lunes	GUISADO HABICHUELAS	FRITURA DE PESCADO	POTAJE LENTEJAS Ó GARBANZOS
Martes	ALCACHOFAS GUIADAS CON JAMON	FILETE CERDO EMPANADO	MANITAS DE CERDO // MIGAS LA CASONA
Miércoles	SOPA	COCIDO	TORTILLA VARIADAS
Jueves	ANDRAJOS DE VERDURAS	FOGONERO CON TOMATE Y PIMIENTOS	ALBONDIGAS EN SALSA
Viernes	PASTA A LA BOLOÑESA	SAN JACOBOS	SOPA PICADILLO / CASTELLANA
Sábado	ENSALADA CAMPERA	EMPANAS DE ATUN	CARNE AL HORNO O PLANCHA
Domingo	PIPIRRANA AL ESTILO JAEN	ARROZ	PESCADO AL HORNO O EN SALSA

Establecimiento con información disponible en materia de intolerancias alimentarias

Soliciten información Tlf. 646 24 89 76

Plan de comidas semanales

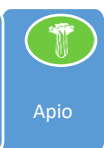


ALÉRGENOS

Platos	Ingredientes														
GUISADO HABICHUELAS	Judias blancas, chorizo, patatas, tomate frito, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite de oliva					X		X			X				
ALCACHOFAS GUIADAS CON JAMON	Alcachofas, jamón, aceite de oliva, espesante					X		X							Z
SOPA	Caldo, hueso de jamón, hueso blanco, punta de jamón, pollo, fideos					Z		X			X				
ANDRAJOS DE VERDURAS	Pasta seca, verduras varias, aove					X		X							
PASTA A LA BOLOÑESA	Pasta seca, carne de cerdo, pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate frito, queso, aceite de oliva					Z		X		X	X				
ENSALADA CAMPERA	Patata, cebolleta, tomate natural, atún, huevo, aceituna, aceite de oliva					X				X	X			X	
PIRRANA AL ESTILO JAEN	tomate natural, cebolla, pimiento verde, atún, huevo, aceituna, vinagre, aceite de oliva virgen					X		X		X				X	
FRITURA DE PESCADO	Boquerones, bacalaillas, cazón, langostino, harina, aceite de oliva					Z		X		Z				X	
FILETE CERDO EMPANADO	Cerdo, pan rallado, harina, huevo, aceite de oliva, perejil					Z		X		X	X				
COCIDO	Caldo (hueso jamón y hueso blanco), patata, garbanzo, zanahoria, puerro, punta de jamón, pollo, tocino					Z		X							
FOGONERO CON TOMATE Y PIMIENTOS	Pescado, verduras varias, cebolla, perejil, aceite de oliva					X		X						X	
SAN JACOBOS	Lomo de cerdo, Jamón cocido, queso, harina, huevo, pan rallado, aceite de oliva, patatas					X		X		X	X				
EMPANAS DE ATUN	Atún, harina, huevo, tomate natural, pimiento, verduras varias					X		X		X	X			X	
ARROZ	Arroz, marisco, carne magra de cerdo, pollo, cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, azafran, guisante judia, fumet de pescado, aceite de oliva				X	Z					X	X		X	Z
POTAJE LENTEJAS Ó GARBANZOS	legumbres, patatas, chorizo, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite de oliva, pollo, tocino blanco, pan, harina					Z		X			X				
MANITAS DE CERDO // MIGAS LA CASONA	Cerdo, espesante, Pan, pimientos, chorizo, ajos, tocino blanco					X		X			Z				
TORTILLA VARIADAS	Patatas, verduras varias, huevo, aceite de oliva					Z				X					
ALBONDIGAS EN SALSA	Carne pollo, cerdo, harina, pan rallado, huevo, pimiento rojo y verde, patatas, tomate natural, cebolla, aceite de oliva					X		X		X	X				
SOPA PICADILLO / CASTELLANA	Caldo, hueso de jamón, hueso blanco, punta de jamón, pollo, huevo					X		X		X					
CARNE AL HORNO O PLANCHA	Carne, aceite de oliva,					X		X							
PESCADO AL HORNO O EN SALSA	Pescado, ajo, cebollas, guisantes, perejil, harina, aceite de oliva					X		X		X				X	



Altramuces



Apio



Cacahuets



Crustáceos



Dioxido de
Azufre y
Sulfitos



Frutos de
cascara



Gluten



Granos de
Sésamo



Huevos



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Pescado



Soja

(X) = CONTIENE ALÉRGENO

(Z) = PUEDE CONTENER ALÉRGENO