

MES ENERO 2023 SEMANA 01

	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
1º P l i t o	<p>Potaje de lentejas INGREDIENTES: Agua, Lenteja, Patata (Sulfitos), Judías Verdes, Zanahoria, Comino, Cúrcuma, Sofrito,</p>	<p>Patatas con bacalao INGREDIENTES: Patata (Sulfitos), Cebolla, Bacalao (Pescado) (inf%), Puerro, Zanahoria, Aceite de Oliva, Sal, Perejil,</p>	<p>Arroz caldoso con cabezada y verduras INGREDIENTES: Agua, Arroz, Cabezada de cerdo, Guisante, Alcachofa, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Perejil, Sal, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>	<p>Potaje de garbanzos con acelgas INGREDIENTES: Agua, Garbanzo, Patata (Sulfitos), Acelga, Aceite de Oliva, Pimienta, Cúrcuma, Sal, Sofrito,</p>	<p>Estofado de ternera con verduras INGREDIENTES: Agua, Ternera, Zanahoria, Guisante, Patata (Sulfitos), Vino Blanco (Sulfitos), Pimiento Rojo, Aceite de Oliva, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>
2º P l i t o	<p>Merluza a la vasca(Pescado), Guisante, Cebolla, Gamba (Crustaceo), Vino Blanco (Sulfitos), Espárragos blancos, Ajo, Aceite de Oliva, Harina de maíz, Perejil, Sal,</p>	<p>Habas con jamón y huevoHabas, Huevo, jamón serrano, Aceite de Oliva, Cebolla,</p>	<p>Ensalada de pimientos asadosPimiento Rojo, Tomate, Cebolla, Atun conserva (Pescado), Aceite de Oliva, Huevo,</p>	<p>Cabezada asada con verdurasCabezada de cerdo, Cebolla, Zanahoria, Ajo, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Sal, Tomillo, Romero, Pimienta, Salteado de verdura,</p>	<p>Judías verdes salteadas con jamónJudías Verdes, Jamón serrano, Aceite de Oliva, Ajo,</p>
P	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT

*CADA MENÚ INCLUYE UNA PORCIÓN DE PAN

Responsable de Cocina: Carmen López Plata

* Alimentos sombreados en **negrita**: Posibles alimentos alergénicos
Doctora: Pilar Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR



MES ENERO 2023 SEMANA 02

	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º P l i a t o	<p>Guiso de patatas con chorizo INGREDIENTES: Patata (Sulfitos), Chorizo (inf%), Tomate triturado, Ajo, Cebolla, Pimiento Verde, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Cúrcuma,</p>	<p>Caldo de mariscos con picatostes INGREDIENTES: Fumet(Pescado), Rosada(Pescado), Gamba(Crustaceo), Mejillón(Molusco), Almeja(Molusco), Vino Blanco (Sulfitos), Pan (Gluten), Aceite de Oliva, Perejil, Sal, Sofrito,</p>	<p>Potaje de lentejas INGREDIENTES: Agua, Lenteja, Patata (Sulfitos), Judías Verdes, Zanahoria, Comino, Cúrcuma, Sofrito,</p>	<p>Sopa de picadillo INGREDIENTES: Pechuga de pollo, Jamón serrano, Huevo, Pasta de trigo(Gluten), Sal, Caldo de ave(Apio),</p>	<p>Fideuá de verduras, pescado y marisco INGREDIENTES: Pasta de trigo(Gluten), Agua, Judías Verdes, Sepia(Pescado), Mejillón(Molusco), Gamba(Crustaceo), Pimiento Rojo, Ajo, Aceite de Oliva, Vino Blanco (Sulfitos), Sal, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>
2º P l i a t o	<p>Merluza en salsa de azafrán con verduras Merluza(Pescado), Agua, Puerro, Cebolla, Vino Blanco (Sulfitos), Harina de trigo(Gluten), Aceite de Oliva, Azafrán, Pimienta, Salteado de verdura, Tomate frito,</p>	<p>Pollo en salsa de almendras con verduras Muslos de Pollo, Cebolla, Aceite de Oliva, Ajo, Almendra(Fruto seco), Vino Blanco (Sulfitos), Pan (Gluten), Sal, Azafrán, Pimienta, Pimiento rojo seco,</p>	<p>Filete de gallo a la cazuela Gallo(Pescado), Tomate triturado, Almeja(Molusco), Ajo, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Pimentón, Sal, Sofrito congelado,</p>	<p>Migas con pimientos Sémola de trigo(gluten), Tocino de cerdo, Chorizo, Ajo, Pimiento Verde, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>Remojón granadino Naranja, Cebolleta, Bacalao(Pescado), Huevo, Aceitunas, Aceite de Oliva VE, Sal,</p>
P	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT

*CADA MENÚ INCLUYE UNA PORCIÓN DE PAN
Responsable de Cocina: Carmen López Plata

* **Alimentos sombreados en negrita:** Posibles alimentos alergénicos
Doctora: Pilar Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR




Fundación
CÁJAR
DE LA VEGA
Camino de los Pescadores, 2
10001 CÁJAR (Ciudad)

C.I.F.: 018972336

MES ENERO 2023 SEMANA 03

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º P l a t o	<p>Estofado de alcachofas con sepia INGREDIENTES: Sepia(Pescado), Patata (Sulfitos), Agua, Alcachofa, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Almendra(Fruto seco), Perejil, Sal, Pimienta, Sofrito, Sofrito congelado,</p>	<p>Crema de Guisantes con Fondo de Yogur INGREDIENTES: Guisante, Agua, Patata (Sulfitos), Calabacín, Yogurt (Lacteo), Cebolla, Puerro, Aceite de Oliva, Hierbabuena, Sal, Pimienta,</p>	<p>Cocido de garbanzos con pollo y verduras INGREDIENTES: Agua, Garbanzo, Muslos de Pollo, Patata (Sulfitos), Judías Verdes, Zanahoria, Hueso de Cerdo, Sal,</p>	<p>Sopa de ave al curry INGREDIENTES: Cebolla, Manzana, Aceite de Oliva, Apio, Pan (Gluten), Curry, Sal, Caldo de ave(Apio),</p>	<p>Paella mixta INGREDIENTES: Agua, Muslos de Pollo, Arroz, Judías Verdes, Gamba(Crustaceo), Vino Blanco (Sulfitos), Pimiento Rojo, Aceite de Oliva, Perejil, Sal, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>
2º P l a t o	<p>Pastel de verdura Calabaza, Calabacín, Brócoli, Huevo, Nata líquida(Lacteos), Puerro, Cebolla, Pimienta, Sal,</p>	<p>Bacalao con TomateBacalao(Pescado), Tomate triturado, Cebolla, Zanahoria, Calabaza, Aceite de Oliva, Albahaca, Sal, Harina de trigo(Gluten),</p>	<p>Menestra salteada con jamonMenestra, Jamón serrano, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>Macarrones boloñesa Macarrones(Gluten), Pechuga de pollo, Cebolla, Tomate triturado, Ajo, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Pimienta, Orégano, Tomate frito,</p>	<p>Ensalada de pimientos asadosPimiento Rojo, Tomate, Cebolla, Atún conserva(Pescado), Aceite de Oliva, Huevo,</p>
P	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT

* Alimentos sombreados en **negrita**: Posibles alimentos alergénicos
Doctora: Pila Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR




*CADA MENÚ INCLUYE UNA PORCIÓN DE PAN
Responsable de Cocina: Carmen López Plata

MES ENERO 2023 SEMANA 04

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	<p>Potaje de lentejas INGREDIENTES: Agua, Lenteja, Patata (Sulfitos), Judías Verdes, Zanahoria, Comino, Cúrcuma, Sofrito,</p>	<p>Crema de brócoli con zanahoria INGREDIENTES: Brócoli, Zanahoria, Calabacín, Patata (Sulfitos), Cebolla, Aceite de Oliva, Pimienta, Sal,</p>	<p>Cazuela de fideos con pescado y marisco INGREDIENTES: Agua, Fideo(Gluten), Merluza(Pescado), Alcachofa, Zanahoria, Sepia(Pescado), Almeja(Molusco), Aceite de Oliva, Sal, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>	<p>Patatas con almendras INGREDIENTES: Patata (Sulfitos), Pan (Gluten), Agua, Cebolla, Almendra(Fruto seco), Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>Sopa de rosada y mahonesa INGREDIENTES: Agua, Arroz, Rosada(Pescado), Guisante, Cebolla, Puerro, Vino Blanco (Sulfitos), Gamba(Crustaceo), Mahonesa(Lacteo,Huevo,Soja,Sulfito), Perejil, Sal,</p>
2º	<p>Merluza en salsa de azafrán con verdurasMerluza(Pescado), Agua, Puerro, Cebolla, Vino Blanco (Sulfitos), Harina de trigo(Gluten), Aceite de Oliva, Azafrán, Pimienta, Salteado de verdura, Tomate frito,</p>	<p>Lasaña Boloñesa GratinadaCabezada de cerdo, Pasta de trigo(Gluten), Leche(Lacteo), Cebolla, Tomate triturado, Zanahoria, Queso(Lacteo), Mantequilla(Lacteo), Harina de trigo(Gluten), Aceite de Oliva, Sal, Pimienta, Nuez moscada, Tomate frito,</p>	<p>Ensalada de frutas Lechuga, Maíz, Espárragos blancos, Kiwi, Manzana, Piña alimbar, Naranja, Mahonesa(Lacteo,Huevo,Soja,Sulfito), Zumo de naranja, Yogurt (Lacteo), Sal, Hierbabuena,</p>	<p>Pollo asado con verdurasMuslos de Pollo, Menestra, , Vino Blanco (Sulfitos), Ajo, Aceite de Oliva, Limón, Naranja, Laurel, Sal, Tomillo, Romero, Pimienta, Comino,</p>	<p>Habas con jamón y huevoHabas, Huevo, Jamón serrano, Aceite de Oliva, Cebolla, Ensalada de pimiento, tomate, pepino y cebollaTomate, Pepino, Cebolla, Pimiento Verde, Pimiento Rojo, Aceite de Oliva VE, Vinagre de vino (Sulfitos), Sal,</p>
P	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT

*CADA MENÚ INCLUYE UNA PORCIÓN DE PAN
Responsable de Cocina: Carmen López Plata

* **Alimentos sombreados en negrita:** Posibles alimentos alergénicos.
Doctora: Pilar Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR



MES ENERO / FEBRERO 2023 SEMANA 05

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
1º P l i a t o	<p>Potaje de alubias con chorizo INGREDIENTES: Agua, Alubia, Patata (Sulfitos), Zanahoria, Chorizo, Cúrcuma, Sal, Laurel, Sofrito,</p>	<p>Sopa de espárragos y jamón INGREDIENTES: Espárrago verde, Jamón serrano, Aceite de Oliva, Huevo, Pan (Gluten), Sal, Caldo de ave(Apio),</p>	<p>Estofado de ternera con verduras INGREDIENTES: Agua, Ternera, Zanahoria, Guisante, Patata (Sulfitos), Vino Blanco (Sulfitos), Pimiento Rojo, Aceite de Oliva, Cúrcuma, Pimienta, Sofrito,</p>	<p>Sopa de rape con arroz INGREDIENTES: Fumet(Pescado), Arroz, Rape(Pescado), Zanahoria, Puerro, Cebolla, Vino Blanco (Sulfitos), Aceite de Oliva, Laurel, Sal,</p>	<p>Cocido de garbanzos con pollo y verduras INGREDIENTES: Agua, Garbanzo, Muslos de Pollo, Patata (Sulfitos), Judías Verdes, Zanahoria, Hueso de Cerdo, Sal,</p>
2º P l i a t o	<p>Mero al horno con verduras(Pescado), Limón, Ajo, Sal, Perejil, Salteado de verdura,</p>	<p>Cabezada en salsa de tomate y verdurasCabezada de cerdo, Tomate triturado, Agua, Cebolla, Ajo, Vino Blanco (Sulfitos), Pimienta, Sal, Salteado de verdura,</p>	<p>Alcachofas salteadas con jamón Alcachofa, Jamón serrano, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>Patatas a lo pobre con huevoPatata (Sulfitos), Huevo, Cebolla, Pimiento Verde, Aceite de Oliva, Ajo, Sal,</p>	<p>Remojón granadinoNaranja, Cebolleta, Bacalao(Pescado), Huevo, Aceitunas, Aceite de Oliva VE, Sal,</p>
P	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT	FRUTA Y/O YOGURT


* **Alimentos sombreados en negrita:** Posibles alimentos alergénicos
Doctora: Pilar Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR

Carmen López Plata

Fundación CÁXAR DE LA VEGA Centro de Mayores de los Pescaderos, 2
 C.I.F.G. 18922336
 18190 CAJAR (Granada)

MENÚ TRITURADOS MES ENERO 2023

<p>LUNES 02 Triturado de lentejas con huevo y verdura INGREDIENTES: Lenteja, Agua, Calabacín, Arroz, Zanahoria, Judías Verdes, Aceite de Oliva, Sal, Cúrcuma, Pimienta, Comino,</p>	<p>MARTES 03 Triturado de bacalao con guisantes INGREDIENTES: Bacalao(Pescado), Guisante, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>MIÉRCOLES 04 Triturado de cabezada con arroz y calabaza INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Arroz, Calabaza, Zanahoria, Agua, Calabacín, Cebolla, Aceite de Oliva, Ajo, Sal,</p>	<p>JUEVES 05 Triturado de potaje de garbanzos con acelgas INGREDIENTES: Garbanzo, Agua, Calabacín, Zanahoria, Patata (Sulfitos), Acelga, Aceite de Oliva, Sal, Comino, Sofrito,</p>	<p>VIERNES 06 Triturado de ternera con salteado de verdura INGREDIENTES: Ternera, Agua, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>SÁBADO 07 Triturado de cabezada con judías verdes INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Judías Verdes, Agua, Patata (Sulfitos), Cebolla, Zanahoria, Calabacín, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>DOMINGO 08 Triturado de ternera con salteado de verdura INGREDIENTES: Ternera, Agua, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal, Salteado de verdura,</p>
<p>LUNES 09 Triturado de olla de col INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Alubia, Zanahoria, Patata (Sulfitos), Calabacín, Agua, Col, Sal,</p>	<p>MARTES 10 Triturado de ternera con guisantes y pasta INGREDIENTES: Ternera, Pasta de trigo(Gluten), Guisante, Agua, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Aceite de Oliva, Ajo, Sal,</p>	<p>MIÉRCOLES 11 Triturado de lentejas con huevo y verdura INGREDIENTES: Lenteja, Agua, Calabacín, Arroz, Zanahoria, Judías Verdes, Aceite de Oliva, Sal, Cúrcuma, Pimienta, Comino,</p>	<p>JUEVES 12 Triturado de cabezada con tapioca y champiñones INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Champiñon, Agua, Tapioca, Cebolla, Zanahoria, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>VIERNES 13 Triturado de merluza con arroz y judías verdes INGREDIENTES: Merluza(Pescado), Judías Verdes, Arroz, Agua, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>SÁBADO 14 Triturado de huevo con pasta y verduras INGREDIENTES: Huevo, Guisante, Pasta de trigo(Gluten), Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>DOMINGO 15 Triturado de cabezada con judías verdes INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Judías Verdes, Agua, Patata (Sulfitos), Cebolla, Zanahoria, Calabacín, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>
<p>LUNES 16 Triturado de ternera con salteado de verdura INGREDIENTES: Ternera, Agua, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal, Salteado de verdura,</p>	<p>MARTES 17 Triturado de bacalao con guisantes INGREDIENTES: Bacalao(Pescado), Guisante, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>MIÉRCOLES 18 Triturado de cocido de garbanzos con pollo INGREDIENTES: Pechuga de pollo, Garbanzo, Zanahoria, Patata (Sulfitos), Calabacín, Agua, Judías Verdes,</p>	<p>JUEVES 19 Triturado de huevo con champiñon INGREDIENTES: Huevo, Agua, Champiñon, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Aceite de Oliva, Ajo, Sal,</p>	<p>VIERNES 20 Triturado de cabezada con judías verdes INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Judías Verdes, Agua, Patata (Sulfitos), Cebolla, Zanahoria, Calabacín, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>SÁBADO 21 Triturado de ternera con salteado de verdura INGREDIENTES: Ternera, Agua, Patata (Sulfitos), Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal, Salteado de verdura,</p>	<p>DOMINGO 22 Triturado de huevo con pasta y verduras INGREDIENTES: Huevo, Guisante, Pasta de trigo(Gluten), Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>
<p>LUNES 23 Triturado de potaje de lentejas INGREDIENTES: Lenteja, Agua, Calabacín, Patata (Sulfitos), Zanahoria, Judías Verdes, Aceite de Oliva, Sal, Cúrcuma, Comino, Sofrito,</p>	<p>MARTES 24 Triturado de pollo con guisantes INGREDIENTES: Pechuga de pollo, Guisante, Agua, Patata (Sulfitos), Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>MIÉRCOLES 25 Triturado de cazuela de fideos y merluza INGREDIENTES: Merluza(Pescado), Fideo(Gluten), Zanahoria, Calabacín, Aceite de Oliva, Sal, Sofrito,</p>	<p>JUEVES 26 Triturado de huevo con pasta y verduras INGREDIENTES: Huevo, Guisante, Pasta de trigo(Gluten), Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>VIERNES 27 Triturado de cabezada con judías verdes INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Judías Verdes, Agua, Patata (Sulfitos), Cebolla, Zanahoria, Calabacín, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>SÁBADO 28 Triturado de mero con arroz y guisantes INGREDIENTES: Mero(Pescado), Guisante, Arroz, Agua, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>	<p>DOMINGO 29 Triturado de huevo con tapioca y judías verdes INGREDIENTES: Huevo, Tapioca, Judías Verdes, Agua, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de Oliva, Sal,</p>



<p>LUNES 30 Triturado de potaje de judías blancas INGREDIENTES: Alubia, Zanahoria, Patata (Sulfitos), Calabacín, Agua, Sal, Sofrito,</p>	<p>MARTES 31 Triturado de cabeza con pasta y guisantes INGREDIENTES: Cabezada de cerdo, Guisante, Calabacín, Pasta de trigo(Gluten), Zanahoria, Cebolla, Aceite de Oliva, Sal,</p>
--	--

*Estos menús pueden sufrir modificaciones

Responsable de Cocina: Carmen López Plata




Doctora: Pilar Almagro Garrido; Nº Colegiado 9284-GR