

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
2-oct.		3-oct.		4-oct.		5-oct.		6-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4)		PAELLA		FIDEGUA MARINERA (7,8,10)		MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)		GUISADO DE COSTILLAS	
TORTILLA PATATA (1)		LENGUADO MENIER (7-8)		LOMO ADOBADO CON HUEVO FRITO (1,2)		ALITAS DE POLLO AL HORNO		MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES ECOL. (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 607,8	P: 20,90	E: 674,3	P: 28,70	E: 552,2	P: 21,30	E: 684,4	P: 26,70	E: 607	P: 33,80
H: 74,80	L: 25,00	H: 49,10	L: 29,40	H: 80,30	L: 16,20	H: 34,00	L: 67,90	H: #####	L: 29,60
10-oct.		11-oct.							
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA							
SOPA DE FIDEOS (1-8)		GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7)							
PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)		TORTILLA DE FRANCESA CON TOMATE NATURAL							
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA							
E: 652,9	P: 28,60	E: 607,4	P: 23,70						
H: 23,70	L: 53,80	H: 18,60	L: 68,80						
16-oct.		17-oct.		18-oct.		19-oct.		20-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
OLLETA ALICANTINA (4)		SOPA DE LLUVIA (1-8)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)		FIDEGUA MARINERA (7,8,10)	
TORTILLA DE ATUN (1-7)		JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS (N/C)		MERLUZA AL HORNO CON PATATAS (4,7)		LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)		MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 663,2	P: 33,50	E: 623,9	P: 24,30	E: 611,9	P: 17,80	E: 607,2	P: 35,30	E: 609	P: 23,40
H: 55,10	L: 23,40	H: 49,30	L: 25,50	H: 80,90	L: 21,90	H: 54,40	L: 27,60	H: #####	L: 25,30
23-oct.		24-oct.		25-oct.		26-oct.		27-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOL. (4)		ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)		GARBANZOS EN SALSA (4)		CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (4)		GUISADO DE COSTILLAS	
NUGGETS (3-8)		LENGUADO MENIER (7-8)		TORTILLA PATATA (1)		PIZZAS VARIADAS (1-2-7-8)		MERO AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 595,3	P: 44,90	E: 614,3	P: 30,30	E: 607,6	P: 28,70	E: 657,6	P: 24,60	E: 615	P: 25,00
H: 42,90	L: 50,90	H: 42,90	L: 23,50	H: 68,50	L: 23,20	H: 61,70	L: 23,60	H: #####	L: 23,10
30-oct.		31-oct.		<p style="text-align: center;">EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS</p> <p>SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:</p> <p>CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA</p> <p>VERDURA -----> FECULAS O CEREAL</p> <p>PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA</p> <p>HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO</p> <p>CARNE -----> HUEVO O PESCADO</p>					
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA							
HABICHUELAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA (4)		Sopa de Estrellitas (1-8)							
TORTILLA DE ATUN (1-7)		POLLO AL CHILINDRON CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4)							
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA							
E: 621,9	P: 25,60	E: 648,9	P: 28,10						
H: 75,80	L: 20,70	H: 61,00	L: 32,50						

RELACION DE PLATOS TRITURADOS

VALORACIONES ENERGETICAS

DIA	PLATO	INGREDIENTES	POSTRE	KCAL	H	G	SAT	P
LUNES:	PURE DE POLLO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	489	34	28,4	3,8	17,4
MARTES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5
MIÉRCOLES:	PURE DE CORDERO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, CORDERO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	505	33,7	31,2	4,3	18,5
JUEVES:	PURE DE TERNERA:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, TERNERA, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	534	33,6	33,4	4,6	21,9
VIERNES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5

LEYENDA: KCAL: ENERGIA - H: HIDRATOS - G: GRASAS - SAT: GRASAS SATURADAS - P: PROTEINAS

ALERGENOS - (1) HUEVO (2) LACTOSA (3) SOJA (4) SULFITOS (5) APIO (6) FRUTOS SECOS (7) PESCADO (8) GLUTEN (9) MOSTAZA (10) CRUSTACEOS (N/C) NO CONTIENE