

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS
SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:
 CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA
 VERDURA -----> FECULAS O CEREAL
 PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA
 HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO
 CARNE -----> HUEVO O PESCADO

1-dic.

ENSALADA MIXTA

CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (4)

TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑON (4)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 635 P: 30,90
H: ##### L: 17,90

4-dic.

ENSALADA MIXTA

LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4)

TORTILLA PATATA (1)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 607,8 P: 20,90
H: 74,80 L: 25,00

5-dic.

ENSALADA MIXTA

PAELLA

LENGUADO MENIER (7-8)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 674,3 P: 28,70
H: 49,10 L: 29,40

11-dic.

ENSALADA MIXTA

ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)

TORTILLA FRANCESA (1)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 617,4 P: 33,20
H: 27,40 L: 59,50

12-dic.

ENSALADA MIXTA

SOPA DE FIDEOS (1-8)

ALBONDIGAS AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (3-4-8)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 652,9 P: 28,60
H: 23,70 L: 53,80

13-dic.

ENSALADA MIXTA

GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7)

MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA (7)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 607,4 P: 23,70
H: 18,60 L: 68,80

14-dic.

ENSALADA MIXTA

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)

ALITAS DE POLLO AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

E: 612,5 P: 28,40
H: 63,40 L: 22,70

15-dic.

ENSALADA MIXTA

ENSALADILLA RUSA (1-4-7)

BACALAO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS

FRUTA DE TEMPORADA

E: 621 P: 21,80
H: ##### L: 18,50

18-dic.

ENSALADA MIXTA

OLLETA ALICANTINA (4)

TORTILLA DE ATUN (1-7)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 663,2 P: 33,50
H: 55,10 L: 23,40

19-dic.

ENSALADA MIXTA

SOPA DE LLUVIA (1-8)

PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 623,9 P: 24,30
H: 49,30 L: 25,50

20-dic.

ENSALADA MIXTA

LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)

MERLUZA AL HORNO CON PATATAS (4,7)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 611,9 P: 17,80
H: 80,90 L: 21,90

21-dic.

ENSALADA MIXTA

MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)

PIZZAS VARIADAS (1-2-7-8)

FRUTA DE TEMPORADA

E: 607,2 P: 35,30
H: 54,40 L: 27,60

22-dic.

ENSALADA MIXTA

FIDEGUA MARINERA (7,8,10)

MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY

FRUTA DE TEMPORADA

E: 609 P: 23,40
H: ##### L: 25,30



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