

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

6-nov.		7-nov.		8-nov.		9-nov.		10-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)		SOPA DE LLUVIA (1-8)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		FIDEGUA MARINERA (7,8,10)		CREMA DE VERDURAS (4)	
TORTILLA PATATA (1)		LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS		TACOS DE PESCADO AL HORNO (7)		JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS (N/C)		MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 535,3	P: 29,80	E: 626,2	P: 21,30	E: 616,3	P: 30,60	E: 651,7	P: 29,10	E: 610	P: 22,50
H: 66,90	L: 16,50	H: 43,10	L: 25,60	H: 60,60	L: 15,70	H: 72,40	L: 27,30	H: #####	L: 21,50
13-nov.		14-nov.		15-nov.		16-nov.		17-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		Sopa de Estrellitas (1-8)		GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)		ARROZ AL HORNO	
LENGUADO MENIER (7-8)		POLLO A LA JARDINERA		TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2)		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: 661,4	P: 26,40	E: 637,2	P: 21,40	E: 633,2	P: 23,80	E: 648,8	P: 34,30	E: 683	P: 22,30
H: 64,70	L: 23,00	H: 43,20	L: 30,00	H: 93,10	L: 18,10	H: 77,50	L: 22,40	H: #####	L: 41,60
20-nov.		21-nov.		22-nov.		23-nov.		24-nov.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ESPAGUETIS CARBONARA		ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (4)		ARROZ A LA CUBANA (N/C)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)	
TORTILLA PATATA (1)		LENGUADO MENIER (7-8)		DORADA AL HORNO CON TOMATE (7)		SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO		MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 691,4	P: 29,50	E: 605	P: 26,20	E: 600,9	P: 18,20	E: 637,1	P: 23,30	E: 571	P: 20,90
H: 84,50	L: 15,00	H: 55,30	L: 31,00	H: 79,60	L: 23,30	H: 41,70	L: 41,90	H: #####	L: 25,40
27-nov.		28-nov.		29-nov.		30-nov.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA			
OLLETA ALICANTINA (4)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		TALLARINES CON ATUN TOMATE			
TORTILLA DE ATUN (1-7)		HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4)		MERO AL HORNO CON GUISANTES		PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
E: 687,7	P: 36,00	E: 593,7	P: 34,40	E: 582,2	P: 53,30	E: 685,7	P: 36,00		
H: 70,00	L: 29,30	H: 47,20	L: 29,70	H: 57,60	L: 15,40	H: 70,00	L: 19,30		

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