

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.	12-ene.
ENSALADA MIXTA MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8) TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-8) LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) TACOS DE PESCADO AL HORNO (7) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS (N/C) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA CREMA DE VERDURAS (4) MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7) FRUTA DE TEMPORADA
E: 535,3 P: 29,80 H: 66,90 L: 16,50	E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60	E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.	19-ene.
ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) LENGUADO MENIER (7-8) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA Sopa de Estrellitas (1-8) POLLO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7) TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA ARROZ AL HORNO MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA
E: 661,4 P: 26,40 H: 64,70 L: 23,00	E: 637,2 P: 21,40 H: 43,20 L: 30,00	E: 633,2 P: 23,80 H: 93,10 L: 18,10	E: 648,8 P: 34,30 H: 77,50 L: 22,40	E: 683 P: 22,30 H: ##### L: 41,60
22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.	26-ene.
ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CARBONARA TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA ENSALADILLA RUSA (1-4-7) HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (4) DORADA AL HORNO CON TOMATE (7) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA (N/C) SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA (7) FRUTA DE TEMPORADA
E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40
29-ene.	30-ene.	31-ene.	<p>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</p>	
ENSALADA MIXTA OLLETA ALICANTINA (4) TORTILLA DE ATUN (1-7) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C) LENGUADO MENIER (7-8) FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) MERO AL HORNO CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA		
E: 687,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 29,30	E: 593,7 P: 34,40 H: 47,20 L: 29,70	E: 582,2 P: 53,30 H: 57,60 L: 15,40		

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