

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-feb.		2-feb.							
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA							
TALLARINES NAPOLITANA CON PIMIENTO ECOL. CEBOLLA CALABACIN Y TOMATE (1-2-8)		CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (4)							
ALITAS DE POLLO AL HORNO		TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑON (4)							
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA							
E: 685,7	P: 36,00	E: 635	P: 30,90						
H: 70,00	L: 19,30	H: #####	L: 17,90						
5-feb.		6-feb.		7-feb.		8-feb.		9-feb.	
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)		ALUBIAS ESTOFADAS	
TORTILLA PATATA (1)		LENGUADO MENIER (7-8)		LOMO ADOBADO CON HUEVO FRITO (1,2)		REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANHORIA BABY (2-3-4)		MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES 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
12-feb.		13-feb.		14-feb.		15-feb.		16-feb.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)		SOPA DE FIDEOS (1-8)		GUI SO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)	
TORTILLA FRANCESA (1)		ALBONDIGAS AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (3-4-8)		MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA (7)		PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS		BACALAO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 617,4	P: 33,20	E: 652,9	P: 28,60	E: 607,4	P: 23,70	E: 612,5	P: 28,40	E: 621	P: 21,80
H: 27,40	L: 59,50	H: 23,70	L: 53,80	H: 18,60	L: 68,80	H: 63,40	L: 22,70	H: #####	L: 18,50
19-feb.		20-feb.		21-feb.		22-feb.		23-feb.	
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 ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)		FIDEGUA MARINERA (7,8,10)	
TORTILLA DE ATUN (1-7)		PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)		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
26-feb.		27-feb.		28-feb.		29-feb.		1-mar.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOL. (4)		ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANHORIA, GUI SANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)		GARBANZOS EN SALSA (4)		CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (4)		ENSALADA CAMPERA	
NUGGETS (3-8)		LENGUADO MENIER (7-8)		TORTILLA FRANCESA (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

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