

**E.F.A EL CAMPICO**

| LUNES   |          | MARTES                                     |          | MIERCOLES |  | JUEVES  |          | VIERNES |  |
|---|----------|--|----------|-----------|--|---|----------|---------|--|
| <b>4-nov.</b>   |          | <b>5-nov.</b>                              |          |           |  | <b>7-nov.</b>   |          |         |  |
| ENSALADA MIXTA  |          | ENSALADA MIXTA                             |          |           |  | ENSALADA MIXTA  |          |         |  |
| LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)   |          | SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS (1-4-8)       |          |           |  | TALLARINES CARBONARA (1-2-3-8)                            |          |         |  |
| LENGUADO MENIER (7-8)                                       |          | COCIDO COMPLETO (4-5)                      |          |           |  | MERLUZA AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7)                  |          |         |  |
| FRUTA DE TEMPORADA  |          | FRUTA / LACTEO (2)                         |          |           |  | FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |  |
| E: 595,3  | P: 44,90 | E: 614,3                                   | P: 30,30 |           |  | E: 657,6  | P: 24,60 |         |  |
| H: 42,90  | L: 50,90 | H: 42,90                                   | L: 23,50 |           |  | H: 61,70  | L: 23,60 |         |  |
| <b>11-nov.</b>  |          | <b>12-nov.</b>                             |          |           |  | <b>14-nov.</b>  |          |         |  |
| ENSALADA MIXTA  |          | ENSALADA MIXTA                             |          |           |  | ENSALADA MIXTA  |          |         |  |
| GARBANZOS EN SALSA (4)                                      |          | ARROZ A LA CUBANA (N/C)                    |          |           |  | LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4) |          |         |  |
| TORTILLA DE CALABACIN (1)                                   |          | SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4) |          |           |  | LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)                         |          |         |  |
| FRUTA DE TEMPORADA  |          | FRUTA / LACTEO (2)                         |          |           |  | FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |  |
| E: 621,9  | P: 25,60 | E: 648,9                                   | P: 28,10 |           |  | E: 604,1  | P: 24,40 |         |  |
| H: 75,80  | L: 20,70 | H: 61,00                                   | L: 32,50 |           |  | H: 47,40  | L: 34,10 |         |  |
| <b>18-nov.</b>  |          | <b>19-nov.</b>                             |          |           |  | <b>21-nov.</b>  |          |         |  |
| ENSALADA MIXTA  |          | ENSALADA MIXTA                             |          |           |  | ENSALADA MIXTA  |          |         |  |
| FIDEGUA MARINERA (7,8,10)                                   |          | SOPA DE LLUVIA (1-8)                       |          |           |  | CREMA DE VERDURAS (4)                                     |          |         |  |
| TORTILLA PATATA (1)   |          | PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PISTO        |          |           |  | LOMO ADOBADO PLANCHA CON HUEVO (1-3-4)                    |          |         |  |
| FRUTA DE TEMPORADA  |          | FRUTA / LACTEO (2)                         |          |           |  | FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |  |
| E: 535,3  | P: 29,80 | E: 626,2                                   | P: 21,30 |           |  | E: 651,7  | P: 29,10 |         |  |
| H: 66,90  | L: 16,50 | H: 43,10                                   | L: 25,60 |           |  | H: 72,40  | L: 27,30 |         |  |
| <b>25-nov.</b>  |          | <b>26-nov.</b>                             |          |           |  | <b>28-nov.</b>  |          |         |  |
| ENSALADA MIXTA  |          | ENSALADA MIXTA                             |          |           |  | ENSALADA MIXTA  |          |         |  |
| LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4) |          | ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)                |          |           |  | CREMA DE CALABAZA (4)                                     |          |         |  |
| LENGUADO MENIER (7-8)                                       |          | PERCA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY (7)      |          |           |  | HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-3-4)                       |          |         |  |
| FRUTA DE TEMPORADA  |          | FRUTA / LACTEO (2)                         |          |           |  | FRUTA DE TEMPORADA  |          |         |  |
| E: 661,4  | P: 26,40 | E: 637,2                                   | P: 21,40 |           |  | E: 648,8  | P: 34,30 |         |  |
| H: 64,70  | L: 23,00 | H: 43,20                                   | L: 30,00 |           |  | H: 77,50  | L: 22,40 |         |  |

**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

**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