

E.F.A EL CAMPICO

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
2-dic.		3-dic.				5-dic.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
ESPAGUETIS CARBONARA		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)				ARROZ A LA CUBANA (N/C)			
TORTILLA PATATA (1)		ALBONDIGAS AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA (3-8)				SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO			
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)				FRUTA / LACTEO (2)			
E: 691,4	P: 29,50	E: 605	P: 26,20			E: 637,1	P: 23,30		
H: 84,50	L: 15,00	H: 55,30	L: 31,00			H: 41,70	L: 41,90		
9-dic.		10-dic.				12-dic.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
OLLETA ALICANTINA (4)		TALLARINES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)				ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)			
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO (4)		TORTILLA PATATA (1)				MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)			
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)				FRUTA / LACTEO (2)			
E: 687,7	P: 36,00	E: 593,7	P: 34,40			E: 693	P: 39,30		
H: 70,00	L: 29,30	H: 47,20	L: 29,70			H: 74,57	L: 25,10		
16-dic.		17-dic.				19-dic.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4)		Sopa de Estrellitas (1-8)				FIDEGUA MARINERA (7,8,10)			
TORTILLA PATATA (1)		PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)				PIZZAS VARIADAS (1-2-7-8)			
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)				FRUTA / LACTEO (2)			
E: 587	P: 23,50	E: 632	P: 38,40			E: 638	P: 34,60		
H: 55,00	L: 27,60	H: 65,60	L: 26,80			H: 64,70	L: 25,10		

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