

E.F.A EL CAMPICO

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
3-mar.		4-mar.				6-mar.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
MACARRONES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)		SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)				ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS (N/C)			
TORTILLA PATATA (1)		PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS (1-2-3-8-9)				LENGUADO REBOZADO (7-8)			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA			
E: 637	P: 28,70	E: 671	P: 42,60			E: 607,2	P: 35,30		
H: 58,60	L: 26,00	H: 63,60	L: 24,70			H: 54,40	L: 27,60		
10-mar.		11-mar.				13-mar.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)		TALLARINES CARBONARA (1-2-3-8)				CREMA DE CALABACIN CON PATATA Y CEBOLLA (4-5)			
TORTILLA PATATA (1)		MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)				REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)			
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		
17-mar.		18-mar.				20-mar.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)		SOPA DE POLLO (1-3-5-8-9)				LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(4)			
LENGUADO REBOZADO (7-8)		POLLO AL CHILINDRON CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4)				SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)			
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		
24-mar.		25-mar.				27-mar.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA			
FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)		SOPA DE LLUVIA (1-3-5-8-9)				MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9)			
TORTILLA PATATA (1)		LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS (3-4)				CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)			
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		
31-mar.		<p style="text-align: center;">EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS</p> <p>SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:</p> <p>CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA</p> <p>VERDURA -----> FECULAS O CEREAL</p> <p>PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA</p> <p>HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO</p> <p>CARNE -----> HUEVO O PESCADO</p>							
ENSALADA MIXTA									
LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)									
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-4)									
FRUTA DE TEMPORADA									
E: 661,4	P: 26,40								
H: 64,70	L: 23,00								

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