E.F.A EL CAMPICO

MENUS MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2-may.	**3-may.**	**4-may.**	**5-may.**	**6-may.**
ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CARBONARA NUGGETS (3-8) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA OLLETA ALICANTINA (4) FILETES RUSOS CON PATATAS FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA HABITAS BABY SALTEADAS CEBOLLA Y JAMON MAGRA CON TOMATE FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA GUISADO DE POLLO CON VERDURAS (4) MERLUZA A LA ROMANA (7,8) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA BERENJENAS RELLENAS DE CARNE (2) FRITURA VARIADA FRUTA / LACTEO (2)
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
9-may.	**10-may.**	**11-may.**	**12-may.**	**13-may.**
ENSALADA MIXTA TALLARINES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8) TORTILLA DE ATUN (1-7) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA SOPA DE LETRAS (1-8) HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS (2-3-4) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) MUSLO DE POLLO ASADO CON JUDIAS VERDES FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA ENSALADILLA RUSA (1-4-7) LENGUADO CON TOMATE Y CEBOLLA (7) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA PATATAS A LA RIOJANA RUSTIDERA DE SEPIA (4,7) FRUTA / LACTEO (2)
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	E: 685,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 19,30	E: 635 P: 30,90 H: #### L: 17,90
16-may.	**17-may.**	**18-may.**	**19-may.**	**20-may.**
ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON CHORIZO (2-3-4) TORTILLA PATATA (1) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA ARROZ 3 DELICIAS SALCHICHAS DE FRANKFURT FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA PASTEL DE VERDURAS (1,2) MERLUZA EN SALSA CON HABITAS BABY (7) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8) LOMO ADOBADO AL HORNO (3) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (4) PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO (7,8) FRUTA / LACTEO (2)
E: 607,8 P: 20,90 H: 74,80 L: 25,00	E: 674,3 P: 28,70 H: 49,10 L: 29,40	E: 552,2 P: 21,30 H: 80,30 L: 16,20	E: 684,4 P: 26,70 H: 34,00 L: 67,90	E: 607 P: 33,80 H: #### L: 29,60
23-may.	**24-may.**	**25-may.**	**26-may.**	**27-may.**
ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8) LENGUADO MENIER (7-8) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA Sopa de Estrellitas (1-8) ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS (3-4-8) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA GAZPACHO ANDALUZ (8) PECHUGAS GRATINADAS CON TOMATE Y QUESO (2) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA GUISADO DE POLLO CON VERDURAS (4) DORADA EN SALSA VERDE (7) FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA JUDIAS SALTEADAS CON JAMON BACALAO CON TOMATE (7) FRUTA / LACTEO (2)
E: 617,4 P: 33,20 H: 27,40 L: 59,50	E: 652,9 P: 28,60 H: 23,70 L: 53,80	E: 607,4 P: 23,70 H: 18,60 L: 68,80	E: 612,5 P: 28,40 H: 63,40 L: 22,70	E: 621 P: 21,80 H: #### L: 18,50
30-may.	**31-may.**			
ENSALADA MIXTA OLLETA ALICANTINA (4) ALITAS DE POLLO AL HORNO FRUTA / LACTEO (2)	ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-8) PELOTAS CON PATATAS (4-5-8) FRUTA / LACTEO (2)			
E: 663,2 P: 33,50 H: 55,10 L: 23,40	E: 623,9 P: 24,30 H: 49,30 L: 25,50			

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

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