

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

12-sep.	13-sep.	14-sep.	15-sep.	16-sep.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
TALLARINES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)	SOPA DE LETRAS (1-8)	HABICHUELAS CON ARROZ (4)	ENSALADILLA RUSA (1-4-7)	GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE ATUN (1-7)	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS (2-3-4)	MUSLO DE POLLO ASADO CON JUDIAS VERDES	LENGUADO CON TOMATE Y CEBOLLA (7)	RUSTIDERA DE SEPIA (4,7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 527,7 P: 16,00 H: 70,00 L: 29,30	E: 503,7 P: 14,40 H: 47,20 L: 29,70	E: 522,2 P: 13,30 H: 15,40 L: 57,60	E: 517,7 P: 16,00 H: 70,00 L: 19,30	E: 523 P: 14,90 H: ##### L: 17,90
19-sep.	20-sep.	21-sep.	22-sep.	23-sep.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4)	ARROZ 3 DELICIAS	SOPA DE PESCADO (1-7-8-10)	CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-7-8)	MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA PATATA (1)	SALCHICHAS CON CEBOLLA Y CALABACIN ECOL. (4)	PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)	LOMO ADOBADO AL HORNO (3)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES ECOL. (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 507,8 P: 14,40 H: 74,80 L: 25,00	E: 514,3 P: 16,20 H: 49,10 L: 29,40	E: 522,2 P: 18,80 H: 80,30 L: 16,20	E: 514,4 P: 15,10 H: 67,90 L: 34,00	E: 507 P: 13,80 H: ##### L: 29,60
26-sep.	27-sep.	28-sep.	29-sep.	30-sep.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-8)	ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANHORIA, GUIANTES Y PIMIENTO ROJO ECOL. (N/C)	COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (4)	JUDIAS SALTEADAS CON JAMON
TORTILLA FRANCESA (1)	LENGUADO MENIER (7-8)	DORADA EN SALSA VERDE (7)	PECHUGAS GRATINADAS CON TOMATE Y QUESO (2)	BACALAO CON TOMATE (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 517,4 P: 13,20 H: 59,50 L: 27,40	E: 542,9 P: 18,60 H: 53,80 L: 23,70	E: 527,4 P: 13,70 H: 68,80 L: 18,60	E: 521,5 P: 18,40 H: 63,40 L: 22,70	E: 521 P: 11,80 H: ##### L: 66,70

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