

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>2-may.</b> ENSALADA MIXTA  SOPA DE LLUVIA (1-8)  JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO (4)  FRUTA DE TEMPORADA E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60	<b>3-may.</b> ENSALADA MIXTA  LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)  TACOS DE PESCADO AL HORNO (7)  FRUTA DE TEMPORADA E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	<b>4-may.</b> ENSALADA MIXTA  FIDEGUA MARINERA (7,8,10)  HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4)  FRUTA DE TEMPORADA E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	<b>5-may.</b> ENSALADA MIXTA  CREMA DE VERDURAS (4)  MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)  FRUTA DE TEMPORADA E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
<b>8-may.</b> ENSALADA MIXTA  LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)  LENGUADO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA E: 661,4 P: 26,40 H: 64,70 L: 23,00	<b>9-may.</b> ENSALADA MIXTA  Sopa de Estrellitas (1-8)  PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)  FRUTA DE TEMPORADA E: 637,2 P: 21,40 H: 43,20 L: 30,00	<b>10-may.</b> ENSALADA MIXTA  GUISADO DE MAGRA CON ZANAHORIA, GUISANTE ECOL. Y CEBOLLA (4)  TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2)  FRUTA DE TEMPORADA E: 633,2 P: 23,80 H: 93,10 L: 18,10	<b>11-may.</b> ENSALADA MIXTA  ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-8)  LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)  FRUTA DE TEMPORADA E: 648,8 P: 34,30 H: 77,50 L: 22,40	<b>12-may.</b> ENSALADA MIXTA  JUDIAS VERDES SALTEADAS CEBOLLA TOMATE Y ATUN  MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES ECOL. (7)  FRUTA DE TEMPORADA E: 683 P: 22,30 H: ##### L: 41,60
<b>15-may.</b> ENSALADA MIXTA  MACARRONES CARBONARA (1-2-3-8)  TORTILLA PATATA (1)  FRUTA DE TEMPORADA E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	<b>16-may.</b> ENSALADA MIXTA  ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)  LENGUADO MENIER (7-8)  FRUTA DE TEMPORADA E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	<b>17-may.</b> ENSALADA MIXTA  FIDEGUA MARINERA (7,8,10)  MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS  FRUTA DE TEMPORADA E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	<b>18-may.</b> ENSALADA MIXTA  ARROZ A LA CUBANA (N/C)  SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO  FRUTA DE TEMPORADA E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	<b>19-may.</b> ENSALADA MIXTA  LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)  BACALAO FRITO CON TOMATE (7-8)  FRUTA DE TEMPORADA E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40
<b>22-may.</b> ENSALADA MIXTA  OLLETA ALICANTINA (4)  ALBONDIGAS AL HORNO CON TOMATE Y CEBOLLA (3-8)  FRUTA DE TEMPORADA E: 687,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 29,30	<b>23-may.</b> ENSALADA MIXTA  ENSALADILLA RUSA (1-4-7)  HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4)  FRUTA DE TEMPORADA E: 593,7 P: 34,40 H: 47,20 L: 29,70	<b>24-may.</b> ENSALADA MIXTA  HABICHUELAS CON ARROZ (4)  BACALAO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS  FRUTA DE TEMPORADA E: 582,2 P: 53,30 H: 57,60 L: 15,40	<b>25-may.</b> ENSALADA MIXTA  TALLARINES CON ATUN TOMATE  ALITAS DE POLLO AL HORNO  FRUTA DE TEMPORADA E: 685,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 19,30	<b>26-may.</b> ENSALADA MIXTA  ENSALADA CAMPERA  MERO AL HORNO CON GUISANTES  FRUTA DE TEMPORADA E: 635 P: 30,90 H: ##### L: 17,90
<b>29-may.</b> ENSALADA MIXTA  LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA (2-3-4)  SALCHICHAS CON CEBOLLA Y CALABACIN FCOI (4)  FRUTA DE TEMPORADA E: 607,8 P: 20,90 H: 74,80 L: 25,00	<b>30-may.</b> ENSALADA MIXTA  PAELLA  LENGUADO MENIER (7-8)  FRUTA DE TEMPORADA E: 674,3 P: 28,70 H: 49,10 L: 29,40	<b>31-may.</b> ENSALADA MIXTA  GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (4,7)  TORTILLA DE FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA DE TEMPORADA E: 552,2 P: 21,30 H: 80,30 L: 16,20	<b>EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS</b> <b>SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:</b> CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA VERDURA -----> FECCULAS O CEREAL PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO CARNE -----> HUEVO O PESCADO	

### RELACION DE PLATOS TRITURADOS

DIA	PLATO	INGREDIENTES	POSTRE	VALORACIONES ENERGETICAS				
				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