

E.F.A EL CAMPICO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1-mar. ENSALADA MIXTA ENSALADA CAMPERA MERO AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 615 P: 25,00 H: ##### L: 23,10
4-mar. ENSALADA MIXTA TALLARINES CARBONARA (1-2-3-8) MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10) FRUTA DE TEMPORADA E: 621,9 P: 25,60 H: 75,80 L: 20,70	5-mar. ENSALADA MIXTA Sopa de Estrellitas (1-8) POLLO AL CHILINDRON CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4) FRUTA / LACTEO (2) E: 648,9 P: 28,10 H: 61,00 L: 32,50	6-mar. ENSALADA MIXTA GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-8) BACALAO REBOZADO CON PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA E: 588,1 P: 24,20 H: 77,60 L: 20,10	7-mar. ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOL. (4) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 604,1 P: 24,40 H: 47,40 L: 34,10	8-mar. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) MERO A LA MURCIANA CON PATATA PANADERA (4-7) FRUTA DE TEMPORADA E: 598 P: 19,70 H: ##### L: 20,60
11-mar. ENSALADA MIXTA MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8) TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 535,3 P: 29,80 H: 66,90 L: 16,50	12-mar. ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-8) LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS FRUTA / LACTEO (2) E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60	13-mar. ENSALADA MIXTA ARROZ AL HORNO (4-5-8) TORTILLA FRANCESA (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	14-mar. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS (N/C) FRUTA DE TEMPORADA E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	15-mar. ENSALADA MIXTA CREMA DE VERDURAS (4) PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO (7,8) FRUTA DE TEMPORADA E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
18-mar. ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C) LENGUADO MENIER (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 661,4 P: 26,40 H: 64,70 L: 23,00		20-mar. 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	21-mar. ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-8) CROQUETAS DE JAMON FRUTA DE TEMPORADA E: 648,8 P: 34,30 H: 77,50 L: 22,40	22-mar. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA E: 683 P: 22,30 H: ##### L: 41,60
25-mar. ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CARBONARA TORTILLA PATATA (1) FRUTA / LACTEO (2) E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	26-mar. ENSALADA MIXTA ENSALADILLA RUSA (1-4-7) HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4) FRUTA / LACTEO (2) E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	27-mar. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (7,8,10) DORADA AL HORNO CON HUEVO COCIDO(1-7) FRUTA / LACTEO (2) E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30		

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