

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

2-may.		3-may.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (4)		ENSALADA CAMPERA	
PIZZAS VARIADAS (1-2-7-8)		MERO AL HORNO CON CALABACIN ECOL (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 657,6	P: 24,60	E: 615	P: 25,00
H: 61,70	L: 23,60	H: #####	L: 23,10

6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
HABICHUELAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA (4)	ARROZ CON MAGRA (N/C)	GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-8)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOL (4)	FIDEGUA MARINERA (7,8,10)
MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)	PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (2-8)	BACALAO REBOZADO CON PIMIENTO VERDE	LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4)	FILETE DE DORADA JARDINERA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 621,9	E: 648,9	E: 588,1	E: 604,1	E: 598
P: 25,60	P: 28,10	P: 24,20	P: 24,40	P: 19,70
H: 75,80	H: 61,00	H: 77,60	H: 47,40	H: #####
L: 20,70	L: 32,50	L: 20,10	L: 34,10	L: 20,60

13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)	SOPA DE LLUVIA (1-8)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL (4)	FIDEGUA MARINERA (7,8,10)	CREMA DE VERDURAS (4)
TORTILLA PATATA (1)	LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS	TACOS DE PESCADO AL HORNO (7)	JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS (N/C)	MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 535,3	E: 626,2	E: 616,3	E: 651,7	E: 610
P: 29,80	P: 21,30	P: 30,60	P: 29,10	P: 22,50
H: 66,90	H: 43,10	H: 60,60	H: 72,40	H: #####
L: 16,50	L: 25,60	L: 15,70	L: 27,30	L: 21,50

20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL (4)	Sopa de Estrellitas (1-8)	GARBANZOS EN SALSA (4)	ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)	PISTO CON TOMATE, ATUN Y HUEVO COCIDO
NUGGETS (3-8)	POLLO A LA JARDINERA	MERLUZA AL HORNO (7)	CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)	MERO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 661,4	E: 637,2	E: 633,2	E: 648,8	E: 683
P: 26,40	P: 21,40	P: 23,80	P: 34,30	P: 22,30
H: 64,70	H: 43,20	H: 93,10	H: 77,50	H: #####
L: 23,00	L: 30,00	L: 18,10	L: 22,40	L: 41,60

27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
ESPAGUETIS CARBONARA	ENSALADILLA RUSA (1-4-7)	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (4)	ARROZ A LA CUBANA (N/C)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL (4)
TORTILLA PATATA (1)	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO Y PATATAS HORNO (2-3-4)	DORADA AL HORNO CON TOMATE (7)	SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO FRITO	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 691,4	E: 605	E: 600,9	E: 637,1	E: 571
P: 29,50	P: 26,20	P: 18,20	P: 23,30	P: 20,90
H: 84,50	H: 55,30	H: 79,60	H: 41,70	H: #####
L: 15,00	L: 31,00	L: 23,30	L: 41,90	L: 25,40

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