

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

5-may.	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.
ENSALADA MIXTA MACARRONES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9) TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 637 P: 28,70 H: 58,60 L: 26,00	ENSALADA MIXTA SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9) PECHUGAS DE POLLO REBOZADAS (1-2-3-8-9) FRUTA DE TEMPORADA E: 671 P: 42,60 H: 63,60 L: 24,70	ENSALADA MIXTA GUISADO DE MAGRA CON ZANAHORIA, GUISANTE ECOL. Y CEBOLLA (4) FILETE DE HALIBUT HORNO CON VERDURAS (7) FRUTA / LACTEO (2) E: 611,9 P: 17,80 H: 80,90 L: 21,90	ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (3-4- 7,8,10) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 607,2 P: 35,30 H: 54,40 L: 27,60	ENSALADA MIXTA PISTO CON TOMATE, ATUN Y HUEVO COCIDO (1-7) MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES ECOL. (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 609 P: 23,40 H: ##### L: 25,30
12-may.	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.
ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOLOGICO(3-4-5) TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 595,3 P: 44,90 H: 42,90 L: 50,90	ENSALADA MIXTA TALLARINES CARBONARA (1-2-3- 6-8-9) MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6- 7-8-9-10) FRUTA / LACTEO (2) E: 614,3 P: 30,30 H: 42,90 L: 23,50	ENSALADA MIXTA GUIO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10) LOMO ADOBADO HORNO CON CHAMPIÑON (3) FRUTA DE TEMPORADA E: 607,6 P: 28,70 H: 68,50 L: 23,20	ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABACIN CON PATATA Y CEBOLLA (3-4-5) REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4) FRUTA DE TEMPORADA E: 657,6 P: 24,60 H: 61,70 L: 23,60	ENSALADA MIXTA PARRILLADA DE VERDURAS MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA E: 615 P: 25,00 H: ##### L: 23,10
19-may.	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.
ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO,VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES,PIMIENTO ECOL. (3- 5) LENGUADO REBOZADO (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 621,9 P: 25,60 H: 75,80 L: 20,70	ENSALADA MIXTA ENSALADILLA RUSA (1-4-7) PIZZAS VARIADAS (1-2-3-4-5-7-8- 9) FRUTA / LACTEO (2) E: 648,9 P: 28,10 H: 61,00 L: 32,50	ENSALADA MIXTA GUIO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10) TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1- 2) FRUTA DE TEMPORADA E: 588,1 P: 24,20 H: 77,60 L: 20,10	ENSALADA MIXTA CODITOS CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 604,1 P: 24,40 H: 47,40 L: 34,10	ENSALADA MIXTA COLIFLOR SALTEADA CON JUDIAS Y AJO (N/C) DORADA AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 598 P: 19,70 H: ##### L: 20,60
26-may.	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.
ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (3-4- 7,8,10) TORTILLA PATATA (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 535,3 P: 29,80 H: 66,90 L: 16,50	ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-3-5-8-9) LOMO ADOBADO PLANCHA CON PATATAS (3-4) FRUTA / LACTEO (2) E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60	ENSALADA MIXTA PISTO CON TOMATE, ATUN Y HUEVO COCIDO (1-7) MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	ENSALADA MIXTA MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9) CROQUETAS DE JAMON (1-2-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	ENSALADA MIXTA ARROZ AL HORNO (4-5-8) FILETE DE HALIBUT HORNO CON VERDURAS (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50

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