

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		1-oct. ENSALADA MIXTA SALMOREJO (1-8) MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS (N/C) FRUTA DE TEMPORADA E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	2-oct. ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON PAVO Y QUESO (1-2-8) CROQUETAS DE JAMON (1-2-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	3-oct. ENSALADA MIXTA ARROZ AL HORNO (4-5-8) MERLUZA A LA MURCIANA (4-7) FRUTA DE TEMPORADA E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
6-oct. ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9) LENGUADO REBOZADO (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 661,4 P: 26,40 H: 64,70 L: 23,00	7-oct. ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5) POLLO A LA JARDINERA (4) FRUTA / LACTEO (2) E: 637,2 P: 21,40 H: 43,20 L: 30,00	8-oct. ENSALADA MIXTA GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10) TORTILLA FRANCESA CON PISTO DE VERDURAS (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 633,2 P: 23,80 H: 93,10 L: 18,10		
13-oct. ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5) PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (3-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	14-oct. ENSALADA MIXTA MACARRONES CON ATUN Y TOMATE (1-3-7-8-9) TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2) FRUTA / LACTEO (2) E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	15-oct. ENSALADA MIXTA ESPINACAS SALTEADAS CON PATATAS (4) SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4) FRUTA / LACTEO (2) E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	16-oct. ENSALADA MIXTA GUISADO DE MAGRA CON TOMATE Y PATATAS (3-4-5) MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10) FRUTA / LACTEO (2) E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	17-oct. ENSALADA MIXTA SALMOREJO (1-8) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y PIMIENTOS FRUTA / LACTEO (2) E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40
20-oct. ENSALADA MIXTA OLLETA ALICANTINA (3-5) ALITAS DE POLLO AL HORNO (4) FRUTA / LACTEO (2) E: 687,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 29,30	21-oct. ENSALADA MIXTA TALLARINES NAPOLITANA PIMIENTO ECOL.CEBOLLA CALABACIN, TOMATE QUESO (1-2-3-8-9) FILETE DE HALIBUT REBOZADO (7-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 593,7 P: 34,40 H: 47,20 L: 29,70	22-oct. ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO, VERDURA ZANAHORIA, GARBANZOS, PIMIENTO ECOL. (3-5) FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY (7) FRUTA / LACTEO (2) E: 582,2 P: 53,30 H: 57,60 L: 15,40	23-oct. ENSALADA MIXTA ENSALADILLA RUSA (1-4-7) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4) FRUTA / LACTEO (2) E: 693 P: 39,30 H: 74,57 L: 25,10	24-oct. ENSALADA MIXTA PISTO CON TOMATE, ATUN Y HUEVO COCIDO (1-7) MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES ECOL. (7) FRUTA / LACTEO (2) E: 635 P: 30,90 H: ##### L: 17,90
27-oct. ENSALADA MIXTA ARROZ CON MAGRA VERDURAS Y GARBANZOS (3-5) FILETE DE ABADAJO REBOZADO (7-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 587 P: 23,50 H: 55,00 L: 27,60	28-oct. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10) TORTILLA PATATA (1) FRUTA / LACTEO (2) E: 632 P: 38,40 H: 65,60 L: 26,80	29-oct. ENSALADA MIXTA CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9) PELOTAS CON PATATA (3-4-5) FRUTA / LACTEO (2) E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	30-oct. ENSALADA MIXTA CREMA DE ZANAHORIAS CON ESPINACAS (4) LOMO ADOBADO PLANCHA CON HUEVO (1-3) FRUTA / LACTEO (2) E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10	31-oct. ENSALADA MIXTA GUIISO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10) PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (3-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 607 P: 33,80 H: ##### L: 15,30

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