

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1-dic.	2-dic.	3-dic.	4-dic.	5-dic.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-5)	HABICHUELAS CON ARROZ (3-5)	ESPAGUETIS CON PAVO Y QUESO (1-2-8)	ARROZ AL HORNO (4-5-8)
LOMO ADOBADO HORNO CON PATATAS (3-4)	TORTILLA PATATA (1)	BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y PIMIENTOS	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PISTO (1-2-3-8-9)	MERLUZA A LA MURCIANA (4-7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 535,3 P: 29,80 H: 66,90 L: 16,50	E: 626,2 P: 21,30 H: 43,10 L: 25,60	E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
	9-dic.	10-dic.	11-dic.	12-dic.
	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
	LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)	GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10)	PATATAS GRATINADAS CON BACON (2-3-4)	FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)
	POLLO A LA JARDINERA (4)	MAGRA CON TOMATE Y PIMIENTOS (N/C)	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-4)	PERCA HORNO CON ZANAHORIA BABY (7)
	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	E: 637,2 P: 21,40 H: 43,20 L: 30,00	E: 633,2 P: 23,80 H: 93,10 L: 18,10	E: 648,8 P: 34,30 H: 77,50 L: 22,40	E: 683 P: 22,30 H: ##### L: 41,60
15-dic.	16-dic.	17-dic.	18-dic.	19-dic.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
ARROZ CON MAGRA VERDURAS Y GARBANZOS(3-5)	MACARRONES CON ATUN Y TOMATE (1-3-7-8-9)	ESPINACAS SALTEADAS CON PATATAS (4)	GUISADO DE MAGRA CON TOMATE Y PATATAS (3-4-5)	SOPA DE LLUVIA (1-3-5-8-9)
ALITAS DE POLLO AL HORNO (4)	TORTILLA DE CALABACIN (1)	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)	PIZZAS VARIADAS (1-2-3-4-5-7-8-9)	SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)
FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA / LACTEO (2)
E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40



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