

E.F.A EL CAMPICO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.	7-nov.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)	GUIZO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10)	ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9)	ARROZ AL HORNO (4-5-8)
HAMBURGUESA PLANCHA (4)	ALBONDIGAS AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (3-4-5)	TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1)	LENGUADO REBOZADO (7-8)	PERCA AL HORNO CON CALABACIN ECOL (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 617,4 P: 28,50 H: 58,20 L: 29,60	E: 638 P: 38,90 H: 48,70 L: 29,40	E: 585 P: 30,10 H: 37,80 L: 24,80	E: 640 P: 50,60 H: 40,30 L: 31,00	E: 621 P: 21,80 H: ##### L: 18,50
10-nov.	11-nov.	12-nov.	13-nov.	14-nov.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9)	GUISADO DE ALBONDIGAS CON VERDURAS (3-4-5)	LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL (3-4-5)	CREMA DE VERDURAS (3-4-5)	SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)
FILETE DE HALIBUT REBOZADO CON CALABACIN ECOL (7-8)	TORTILLA PATATA (1)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)	POLLO ASADO CON PATATAS HORNO	BACALAO REBOZADO CON TOMATE Y PIMIENTOS (7-8)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 637 P: 28,70 H: 58,60 L: 26,00	E: 671 P: 42,60 H: 63,60 L: 24,70	E: 611,9 P: 17,80 H: 80,90 L: 21,90	E: 607,2 P: 35,30 H: 54,40 L: 27,60	E: 609 P: 23,40 H: ##### L: 25,30
17-nov.	18-nov.	19-nov.	20-nov.	21-nov.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y CALABACIN ECOL (3-4-5)	GUISADO DE POLLO CON VERDURAS (3-4-5)	CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)	TALLARINES CARBONARA (1-2-3-6-8-9)	FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)
LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4)	CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)	PELOTAS CON VERDURAS (4-5)	LENGUADO REBOZADO (7-8)	REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 595,3 P: 44,90 H: 42,90 L: 50,90	E: 614,3 P: 30,30 H: 42,90 L: 23,50	E: 607,6 P: 28,70 H: 68,50 L: 23,20	E: 657,6 P: 24,60 H: 61,70 L: 23,60	E: 615 P: 25,00 H: ##### L: 23,10
24-nov.	25-nov.	26-nov.	27-nov.	28-nov.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
ARROZ A BANDA CON CALAMAR Y MEJILLON (3-5-7-10)	ENSALADILLA RUSA (1-4-7)	GUIZO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10)	TALLARINES CON YORK Y QUESO (1-2-3-8)	COLIFLOR HORNO CON JUDIAS Y AJO (N/C)
NUGGETS (3-8-9)	POLLO ASADO CON CALABACIN Y PATATAS	SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)	TORTILLA DE ATUN (1-7)	ALBONDIGAS JARDINERA (3-4-5)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 621,9 P: 25,60 H: 75,80 L: 20,70	E: 648,9 P: 28,10 H: 61,00 L: 32,50	E: 588,1 P: 24,20 H: 77,60 L: 20,10	E: 604,1 P: 24,40 H: 47,40 L: 34,10	E: 598 P: 19,70 H: ##### L: 20,60

EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS
SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:
 CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA
 VERDURA -----> FECLAS O CEREAL
 PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA
 HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO
 CARNE -----> HUEVO O PESCADO