

E.F.A EL CAMPICO

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
2-mar.		3-mar.		4-mar.		5-mar.		6-mar.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANHORIA (2-3-4-5)		FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)		CREMA DE ZANAHORIAS CON ESPINACAS (4)		CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)		PISTO CON TOMATE, ATUN Y HUEVO COCIDO (1-7)	
FILETE DE ABADEJO REBOZADO (7-8)		TORTILLA PATATA (1)		CORDON BLUE DE PAVO Y POLLO (1-2-5-8)		PELOTAS CON PATATA (3-4-5)		MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)	
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)	
E: 587 H: 55,00	P: 23,50 L: 27,60	E: 632 H: 65,60	P: 38,40 L: 26,80	E: 644 H: 41,50	P: 31,00 L: 43,60	E: 638 H: 64,70	P: 34,60 L: 25,10	E: 607 H: #####	P: 33,80 L: 15,30
9-mar.		10-mar.		11-mar.		12-mar.		13-mar.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ARROZ CON MAGRA VERDURAS Y GARBANZOS(3-5)		SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)		LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)		MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9)		FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	
LOMO ADOBADO AL HORNO (3)		ALBONDIGAS EN SALSA (3-4-5)		TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1)		MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)		SALMON AL HORNO CON PISTO	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 617,4 H: 58,20	P: 28,50 L: 29,60	E: 638 H: 48,70	P: 38,90 L: 29,40	E: 585 H: 37,80	P: 30,10 L: 24,80	E: 640 H: 40,30	P: 50,60 L: 31,00	E: 621 H: #####	P: 21,80 L: 18,50
16-mar.		17-mar.		18-mar.				20-mar.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA				ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)		ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-3-4-8-9)		ARROZ AL HORNO (4-5-8)				CREMA DE VERDURAS (3-4-5)	
ALITAS DE POLLO AL HORNO (4)		TORTILLA DE ATUN (1-7)		CALAMARES ROMANA Y EMPANADILLAS				BACALAO REBOZADO CON TOMATE Y PIMIENTOS (7-8)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)				FRUTA DE TEMPORADA	
E: 637 H: 58,60	P: 28,70 L: 26,00	E: 671 H: 63,60	P: 42,60 L: 24,70	E: 611,9 H: 80,90	P: 17,80 L: 21,90			E: 609 H: #####	P: 23,40 L: 25,30
23-mar.		24-mar.		25-mar.		26-mar.		27-mar.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)		TALLARINES CARBONARA (1-2-3-6-8-9)		CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (3-4-5)		CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)		COLIFLOR HORNO CON JUDIAS Y AJO (N/C)	
CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)		TORTILLA PATATA (1)		REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANHORIA BABY (2-3-4)		PELOTAS CON PATATA (3-4-5)		MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES ECOL. (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 595,3 H: 42,90	P: 44,90 L: 50,90	E: 614,3 H: 42,90	P: 30,30 L: 23,50	E: 607,6 H: 68,50	P: 28,70 L: 23,20	E: 657,6 H: 61,70	P: 24,60 L: 23,60	E: 615 H: #####	P: 25,00 L: 23,10
30-mar.		31-mar.		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					
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA							
PATATAS GRATINADAS CON BACON (2-3-4)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)							
SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)		POLLO AL CHILINDRON Y VERDURAS CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4)							
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)							
E: 621,9 H: 75,80	P: 25,60 L: 20,70	E: 648,9 H: 61,00	P: 28,10 L: 32,50						