

E.F.A EL CAMPICO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
4-may.	5-may.	6-may.	7-may.	8-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA ECOL. (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 (7-8)	TORTILLA PATATA (1)	CORDON BLUE DE PAVO Y POLLO (1-2-5-8)	CARNE CON PATATAS (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 P: 23,50 H: 55,00 L: 27,60	E: 632 P: 38,40 H: 65,60 L: 26,80	E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10	E: 607 P: 33,80 H: ##### L: 15,30
11-may.	12-may.	13-may.	14-may.	15-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)	TALLARINES CARBONARA (1-2-3-6-8-9)	LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA ECOL. (3-4-5)	GUISADO DE MAGRA CON TOMATE Y PATATAS (3-4-5)	FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)
LOMO ADOBADO PLANCHA CON HUEVO (1-3)	CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)	TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1)	MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)	SALMON AL HORNO CON PISTO DE VERDURAS (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
18-may.	19-may.	20-may.	21-may.	22-may.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
PATATAS GRATINADAS CON BACON (2-3-4)	ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-3-4-8-9)	ARROZ AL HORNO (4-5-8)	SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)	CREMA DE VERDURAS (3-4-5)
ALBONDIGAS EN SALSA (3-4-5)	TORTILLA DE ATUN (1-7)	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)	LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4)	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
25-may.	26-may.	27-may.	28-may.	29-may.
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)	SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)	COLIFLOR HORNO CON JUDIAS Y AJO (N/C)
CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)	FILETE DE ABADEJO (7-8)	PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)	PIZZAS VARIADAS (1-2-3-4-5-7-8-9)	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 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

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