

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

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.		2-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)		TALLARINES CARBONARA (1-2-3-6-8-9)	
CARNE CON PATATAS (3-4-5)		MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES ECOL. (7)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 657,6 H: 61,70	P: 24,60 L: 23,60	E: 615 H: #####	P: 25,00 L: 23,10
5-oct.		6-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
PATATAS GRATINADAS CON BACON (2-3-4)		ENSALADILLA RUSA (1-4-7)	
SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)		PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (3-8)	
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
7-oct.		8-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
SOPA DE PESCADO (1-3-5-7-8-9-10)		ARROZ CON MAGRA Y VERDURAS (N/C)	
ALBONDIGAS JARDINERA (3-4-5)		FILETE DE ABADEJO (7-8)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 588,1 H: 77,60	P: 24,20 L: 20,10	E: 604,1 H: 47,40	P: 24,40 L: 34,10
13-oct.		14-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-5)		HABICHUELAS CON ARROZ INTEGRAL(3-5)	
FILETE DE HALIBUT HORNO (7)		PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (3-8)	
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 626,2 H: 43,10	P: 21,30 L: 25,60	E: 616,3 H: 60,60	P: 30,60 L: 15,70
15-oct.		16-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ESPAGUETIS CON PAVO Y QUESO (1-2-8)		MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 651,7 H: 72,40	P: 29,10 L: 27,30		
19-oct.		20-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
GUISADO DE MAGRA CON TOMATE Y PATATAS (3-4-5)		LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (4)	
Lenguado rebozado (7-8)		HAMBURGUESA AL HORNO (4)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)	
E: 661,4 H: 64,70	P: 26,40 L: 23,00	E: 637,2 H: 43,20	P: 21,40 L: 30,00
21-oct.		22-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)		ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9)	
POLLO A LA JARDINERA (4)		ALITAS DE POLLO AL HORNO (4)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 633,2 H: 93,10	P: 23,80 L: 18,10	E: 648,8 H: 77,50	P: 34,30 L: 22,40
26-oct.		27-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA ECOL. (3-4-5)		FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-4)		TORTILLA PATATA (1)	
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)	
E: 691,4 H: 84,50	P: 29,50 L: 15,00	E: 605 H: 55,30	P: 26,20 L: 31,00
28-oct.		29-oct.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ARROZ AL HORNO (4-5-8)		MACARRONES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9)	
MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)		NUGGETS (3-8-9)	
FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA / LACTEO (2)	
E: 600,9 H: 79,60	P: 18,20 L: 23,30	E: 637,1 H: 41,70	P: 23,30 L: 41,90

RELACION DE PLATOS TRITURADOS

VALORACIONES ENERGETICAS

DIA	PLATO	INGREDIENTES	POSTRE	KCAL	H	G	SAT	P
LUNES:	PURE DE POLLO:	PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA, CALABAZA, POLLO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	489	34	28,4	3,8	17,4
MARTES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5
MIÉRCOLES:	PURE DE PAVO:	PATATA, CALABACIN, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA, PAVO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	505	33,7	31,2	4,3	18,5
JUEVES:	PURE DE TERNERA:	PATATA, CALABACIN, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TERNERA, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	534	33,6	33,4	4,6	21,9
VIERNES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, CALABAZA, 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