

E.F.A EL CAMPICO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

--	--	--	--

		9-sep. ENSALADA MIXTA CREMA DE ZANAHORIAS CON ESPINACAS (4) CORDON BLUE DE PAVO Y POLLO (1-2-5-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	10-sep. ENSALADA MIXTA MACARRONES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9) CROQUETAS DE JAMON (1-2-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10		
--	--	---	--	--	--

14-sep. ENSALADA MIXTA PATATAS GRATINADAS CON BACON (2-3-4) LOMO ADOBADO PLANCHA CON HUEVO (1-3) FRUTA DE TEMPORADA E: 617,4 P: 28,50 H: 58,20 L: 29,60	15-sep. ENSALADA MIXTA SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9) POLLO AL HORNO CON JUDIAS ECOL. SALTEADAS FRUTA / LACTEO (2) E: 638 P: 38,90 H: 48,70 L: 29,40	16-sep. ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA ECOL. (3-4-5) TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 585 P: 30,10 H: 37,80 L: 24,80	17-sep. ENSALADA MIXTA MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9) MERLUZA REBOZADA (1-2-3-5-6-7-8-9-10) FRUTA DE TEMPORADA E: 640 P: 50,60 H: 40,30 L: 31,00		
--	---	---	--	--	--

21-sep. ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (4) FILETE DE HALIBUT REBOZADO (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 637 P: 28,70 H: 58,60 L: 26,00	22-sep. ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9) TORTILLA DE ATUN (1-7) FRUTA DE TEMPORADA E: 671 P: 42,60 H: 63,60 L: 24,70	23-sep. ENSALADA MIXTA ARROZ AL HORNO (4-5-8) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7) FRUTA / LACTEO (2) E: 611,9 P: 17,80 H: 80,90 L: 21,90	24-sep. ENSALADA MIXTA SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 607,2 P: 35,30 H: 54,40 L: 27,60		
--	---	---	---	--	--

28-sep. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10) CROQUETAS DE JAMON (1-2-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 595,3 P: 44,90 H: 42,90 L: 50,90	29-sep. ENSALADA MIXTA ARROZ CON MAGRA VERDURAS Y GARBANZOS(3-5) TORTILLA DE CALABACIN (1) FRUTA / LACTEO (2) E: 614,3 P: 30,30 H: 42,90 L: 23,50	30-sep. ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (3-4-5) PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4) FRUTA DE TEMPORADA E: 607,6 P: 28,70 H: 68,50 L: 23,20			
---	--	---	--	--	--

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					
--	--	--	--	--	--

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