



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 512 Lip. 14	P. 18 H.C. 71	<b>03</b>	Kcal 570 Lip. 16	P. 29 H.C. 74	<b>04</b>	Kcal 646 Lip. 14	P. 48 H.C. 75	<b>05</b>	Kcal 507 Lip. 17	P. 27 H.C. 53	
			- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PORRUSALDA - FOGONERO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - MAYONESA - LÁCTEO Y PAN		- LENTEJAS CON VERDURA - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - POLLO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>08</b>	Kcal 640 Lip. 14	P. 32 H.C. 90	<b>09</b>	Kcal 815 Lip. 42	P. 26 H.C. 76	<b>10</b>	Kcal 648 Lip. 11	P. 26 H.C. 103	<b>11</b>	Kcal 530 Lip. 19	P. 26 H.C. 56	<b>12</b>	Kcal 561 Lip. 13	P. 35 H.C. 70
	- MACARRONES A LA ITALIANA - MERLUZA EN SALSA VERDE CON HUEVO COCIDO Y GUISANTE - FRUTA FRESCA Y PAN		- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN		- COLIFLOR CON BECHAMEL - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN				- POTAJE DE GARBANZOS - MAGRO GUISADO - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>15</b>	Kcal 513 Lip. 15	P. 18 H.C. 70	<b>16</b>	Kcal 621 Lip. 12	P. 30 H.C. 88	<b>17</b>	Kcal 610 Lip. 11	P. 37 H.C. 87	<b>18</b>	Kcal 630 Lip. 14	P. 44 H.C. 73	<b>19</b>	Kcal 487 Lip. 8	P. 23 H.C. 75
	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON MORCILLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA Y PAN		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS			- ALUBIAS PINTAS GUISADAS - ZAPATERO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN		- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN				- PATATAS GUISADAS - TILAPIA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>22</b>	Kcal 646 Lip. 14	P. 18 H.C. 105	<b>23</b>	Kcal 580 Lip. 9	P. 32 H.C. 73	<b>24</b>	Kcal 590 Lip. 14	P. 33 H.C. 79	<b>25</b>	Kcal 658 Lip. 19	P. 25 H.C. 94	<b>26</b>	Kcal 618 Lip. 15	P. 30 H.C. 85
	- PURÉ DE ZANAHORIAS - CON PICATOSTES - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS A LA BURGALESA - FOGONERO AL LIMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - ROTTI DE PAVO - PURÉ DE PATATA - LÁCTEO Y PAN		- GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ CON SALCHICHA FRESCA - ABADAJE EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>29</b>	Kcal 601 Lip. 21	P. 19 H.C. 76	<b>30</b>	Kcal 467 Lip. 4	P. 32 H.C. 68	<b>31</b>	Kcal 789 Lip. 18	P. 39 H.C. 111						
	- CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA - CON PICATOSTES - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS GUISADAS - RODAJA DE MERLUZA CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE PASTA - FINGERS DE POLLO CASEROS - PIMIENTOS - LÁCTEO Y PAN								

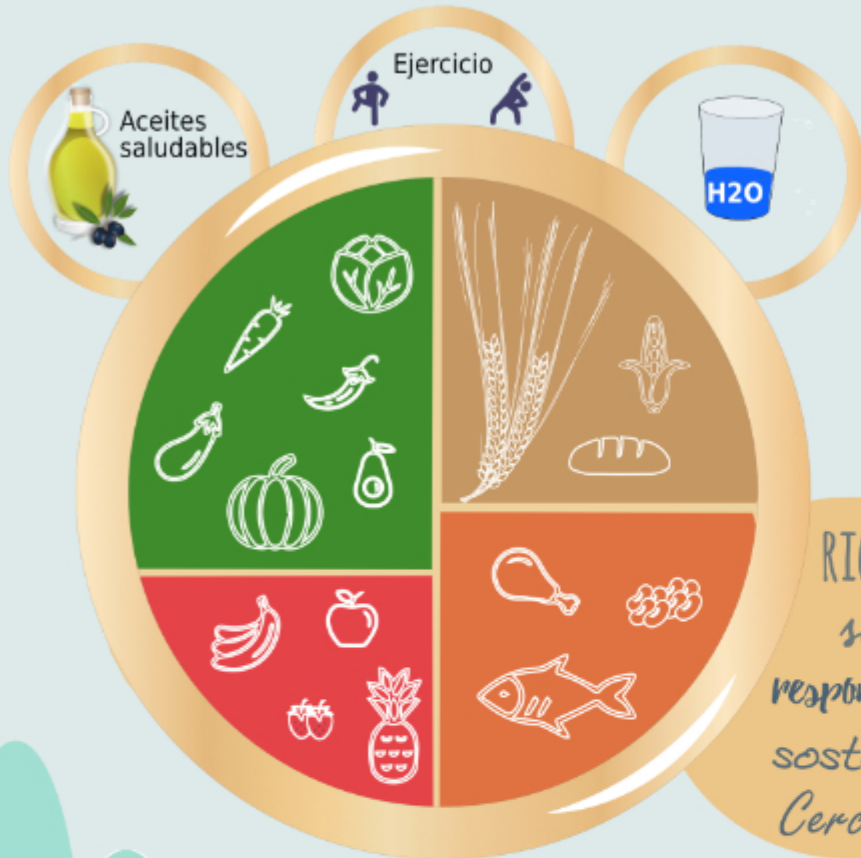
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

### SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

