



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

Kcal 555 P. 25
Lip. 7 H.C. 90

- FUSILLIS NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 571 P. 28
Lip. 15 H.C. 75

- LENTEJAS CON VERDURA
- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
- TOMATE Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 484 P. 30
Lip. 9 H.C. 61

- JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- CARNE ASADA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 572 P. 29
Lip. 16 H.C. 72

- ENSALADA CAMPERA
- MERLUZA ADOBADA
- GUISANTES SALTEADOS
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

14

Kcal 551 P. 17
Lip. 21 H.C. 67

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 532 P. 41
Lip. 14 H.C. 52

- BORRAJA REHOGADA
- POLLO ASADO
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 613 P. 41
Lip. 16 H.C. 73

- PORRUSALDA
- LOMO A LA PLANCHA
- PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 532 P. 28
Lip. 7 H.C. 85

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- MERLUZA A LA VASCA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 727 P. 27
Lip. 24 H.C. 94

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

21

Kcal 525 P. 27
Lip. 19 H.C. 51

- COLIFLOR AJOARRIERO
- CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 473 P. 29
Lip. 8 H.C. 66

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- FILETE DE GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 598 P. 18
Lip. 15 H.C. 88

- CREMA DE CALABACÍN
- CON PICATOSTES
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- CALABAZA AL TOMILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 847 P. 28
Lip. 44 H.C. 71

- GUISANTES CON JAMÓN
- TORTILLA DE PATATAS
- CALABAZA AL TOMILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 746 P. 41
Lip. 26 H.C. 79

- GARBANZOS GUISADOS
- MORCILLO CON TOMATE
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

28

Kcal 662 P. 22
Lip. 18 H.C. 97

- ARROZ AL HORNO
- SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 512 P. 28
Lip. 8 H.C. 76

- LENTEJAS HORTELANAS
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

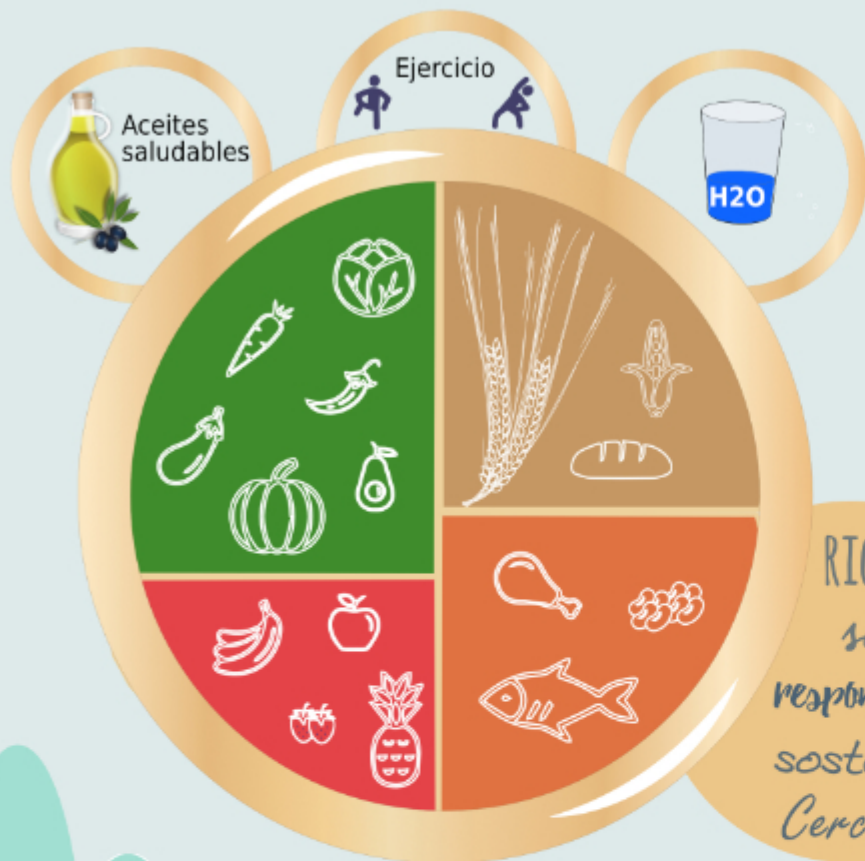
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

