



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05	Kcal 619 Lip. 21	P. 27 H.C. 74	06	Kcal 674 Lip. 15	P. 34 H.C. 99	07	Kcal 449 Lip. 8	P. 30 H.C. 55	08	Kcal 643 Lip. 11	P. 25 H.C. 98	09	Kcal 717 Lip. 16	P. 22 H.C. 114
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - CHISTORRA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS - ABADEJO EMPANADO CON LIMÓN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AJOARRIERO - CARNE ASADA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - ZAPATERO CON TOMATE Y PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
12	Kcal 573 Lip. 12	P. 26 H.C. 84	13	Kcal 785 Lip. 27	P. 27 H.C. 89	14			15	Kcal 555 Lip. 19	P. 26 H.C. 60	16	Kcal 497 Lip. 12	P. 21 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS - MENESTRA DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 						<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES AL AJILLO - FRICANDÓ DE TERNERA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
19	Kcal 606 Lip. 9	P. 23 H.C. 104	20	Kcal 576 Lip. 11	P. 34 H.C. 75	21	Kcal 550 Lip. 20	P. 15 H.C. 74	22	Kcal 762 Lip. 44	P. 21 H.C. 63	23	Kcal 440 Lip. 10	P. 24 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUISADAS - ZAPATERO EN SALSAS VERDES CON GUISANTES - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - G. MORCILLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - BACALAO A LA VASCA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
26	Kcal 505 Lip. 14	P. 21 H.C. 70	27	Kcal 642 Lip. 21	P. 34 H.C. 72	28	Kcal 377 Lip. 8	P. 17 H.C. 53	29	Kcal 659 Lip. 20	P. 34 H.C. 87			
	<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - MERLUZA REBOZADA CON LIMÓN - MAYONESA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES EN SALSAS DE CHAMPIÑONES - POLLO TERIYAKI CON CALABACÍN - FRUTA FRESCA Y PAN 				

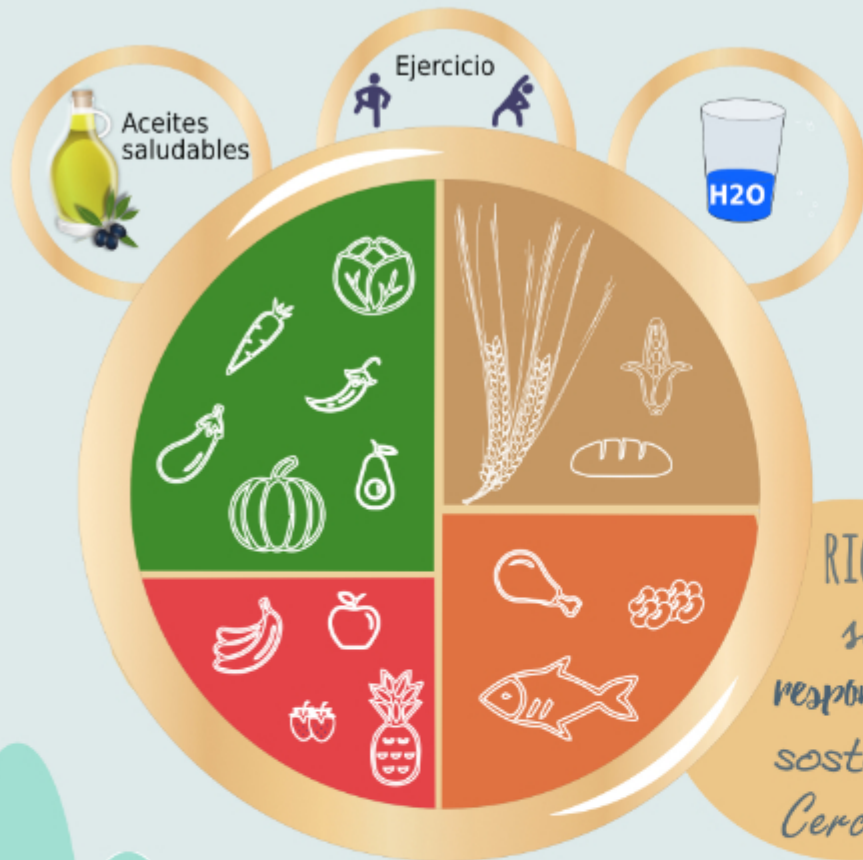
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

