



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 827 Lip. 41	P. 28 H.C. 73	05	Kcal 531 Lip. 8	P. 33 H.C. 76	06	Kcal 529 Lip. 12	P. 29 H.C. 69	07	Kcal 496 Lip. 13	P. 23 H.C. 65	08	Kcal 606 Lip. 12	P. 24 H.C. 90
	<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES AL AJILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUISADAS - MERLUZA A LA VIZCAÍNA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO A LA JARDINERA - PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
11	Kcal 592 Lip. 12	P. 30 H.C. 87	12	Kcal 569 Lip. 22	P. 22 H.C. 61	13	Kcal 581 Lip. 20	P. 34 H.C. 63	14	Kcal 533 Lip. 12	P. 17 H.C. 66	15	Kcal 541 Lip. 15	P. 31 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS CON BACON Y CHAMPIÑONES - FOGONERO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI GRATINADO - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - DADITOS DE ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN Y JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE GARBANZOS - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
18	Kcal 540 Lip. 14	P. 15 H.C. 81	19	Kcal 592 Lip. 12	P. 36 H.C. 75	20	Kcal 405 Lip. 11	P. 18 H.C. 54	21	Kcal 580 Lip. 11	P. 34 H.C. 81	22	Kcal 540 Lip. 14	P. 17 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES AL AJILLO - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ZAPATERO EN SALSA VERDE CON GUISANTES - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO AL LIMÓN - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - FOGONERO AL HORNO - PATATA PANADERA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 	
25	Kcal 718 Lip. 17	P. 44 H.C. 90	26	Kcal 684 Lip. 27	P. 39 H.C. 78	27	Kcal 464 Lip. 13	P. 20 H.C. 64	28			29		
	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA INTEGRAL GRATINADA - LOMO AL AJILLO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON CHORIZO - SALCHICHAS DE PAVO EN SALSA CON CALABAZA Y CEBOLLA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PORRUSALDA - BIENMESABE DE MERLUZA - MAYONESA - FRUTA FRESCA Y PAN 							

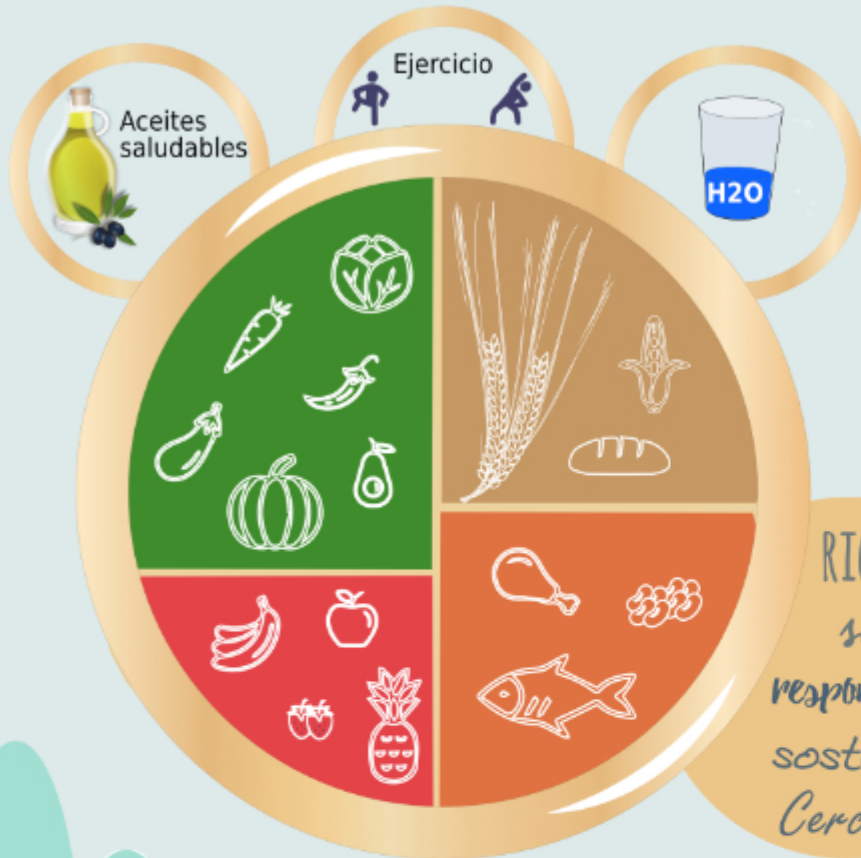
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

