



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01			02	Kcal 555 Lip. 16	P. 24 H.C. 73		03	Kcal 693 Lip. 20	P. 22 H.C. 98		
							- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - LÁCTEO Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LOMO A LA PLANCHA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN			
06	Kcal 726 Lip. 43	P. 21 H.C. 57	07	Kcal 511 Lip. 7	P. 34 H.C. 73	08	Kcal 535 Lip. 12	P. 34 H.C. 68	09	Kcal 558 Lip. 6	P. 26 H.C. 92	10	Kcal 568 Lip. 19	P. 27 H.C. 62
	- SOPA DE COCIDO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA A LA GALLEGA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - MAGRO GUIASADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - FOGONERO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE VERDURAS - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 362 Lip. 5	P. 21 H.C. 52	14	Kcal 701 Lip. 17	P. 47 H.C. 82	15	Kcal 538 Lip. 14	P. 26 H.C. 69	16	Kcal 627 Lip. 23	P. 27 H.C. 71	17	Kcal 606 Lip. 11	P. 29 H.C. 89
	- BRÓCOLI CON AJADA - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - LOMO CON SALSA DE QUESO - CHAMPIÑÓN - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- PATATAS GUIADAS - ZAPATERO EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS CON ESPINACAS - HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN - LÁCTEO Y TOTOPOS			- MACARRONES CON TOMATE - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 688 Lip. 14	P. 50 H.C. 80	21	Kcal 658 Lip. 10	P. 29 H.C. 104	22	Kcal 597 Lip. 15	P. 43 H.C. 65	23	Kcal 619 Lip. 14	P. 27 H.C. 74	24	Kcal 455 Lip. 7	P. 23 H.C. 63
	- GUIANTES REHOGADOS - LOMO ADOBADO - PARMENTIER - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- COLIFLOR AJOARRIERO - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - G. CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS A LA BURGALESA - TORTILLA DE PAVO Y QUESO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA - FOGONERO EN SALSA DE VERDURAS Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	
27	Kcal 498 Lip. 14	P. 19 H.C. 65	28	Kcal 616 Lip. 11	P. 37 H.C. 88	29	Kcal 730 Lip. 40	P. 19 H.C. 65	30	Kcal 750 Lip. 24	P. 35 H.C. 89	31	Kcal 483 Lip. 11	P. 26 H.C. 66
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATA Y GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN			- PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE PASTA - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN - SALTEADO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN			- GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN	

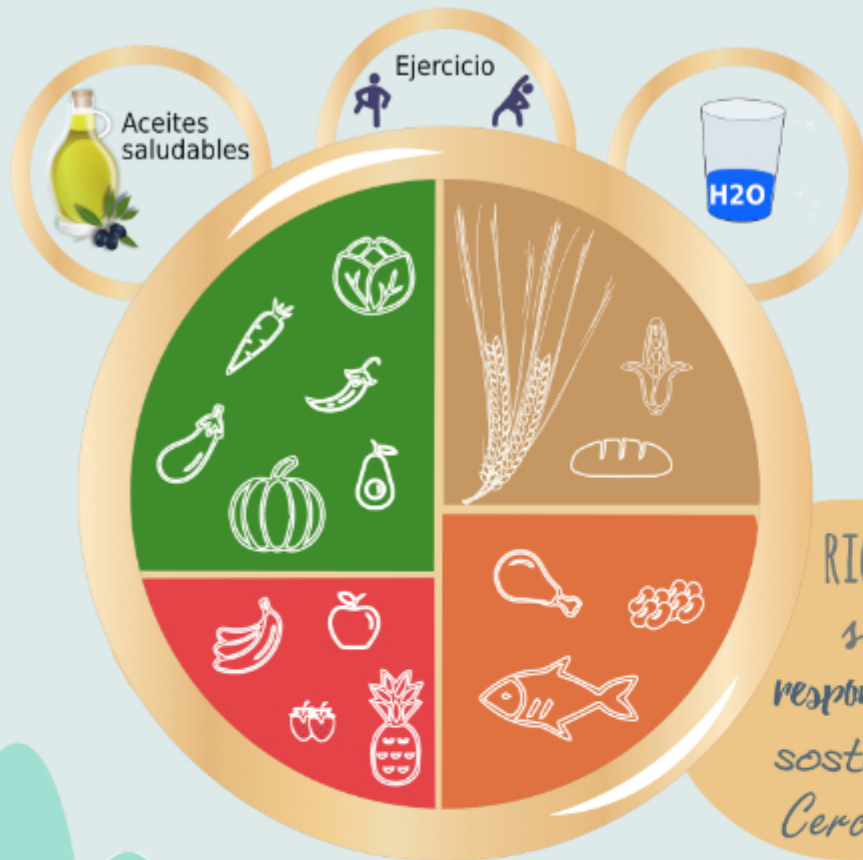
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

