



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 565 Lip. 19	P. 31 H.C. 60	02	Kcal 892 Lip. 43	P. 31 H.C. 85
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS - PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA ESPAÑOLA O EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 		
05			06		
07			08		
09			09	Kcal 615 Lip. 15	P. 23 H.C. 91
			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS REHOGADOS O A LA CREMA - ALBÓNDIGA DE MERLUZA EN SALSAS DE TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 		
12	Kcal 627 Lip. 17	P. 21 H.C. 94	13	Kcal 604 Lip. 22	P. 23 H.C. 77
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHA ● O PALOMETA A LA NARANJA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 		
14	Kcal 649 Lip. 27	P. 41 H.C. 53	15	Kcal 716 Lip. 17	P. 33 H.C. 103
<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS O CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATA DADO - MELOCOTÓN EN ALMÍBAR O FRUTA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES REHOGADOS O CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 		
16	Kcal 550 Lip. 16	P. 23 H.C. 73			
			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO O CUSCÚS VEGETAL - COCIDO DE GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO Y POLLO - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 		
19	Kcal 679 Lip. 16	P. 49 H.C. 79	20	Kcal 632 Lip. 16	P. 24 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - LOMO A LA PLANCHA ● O BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 		
21	Kcal 649 Lip. 17	P. 17 H.C. 103	22	Kcal 548 Lip. 18	P. 18 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS O ENSALADA CÉSAR - PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - POSTRE ESPECIAL Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - ALBÓNDIGAS EN SALSAS CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN 		
23					
26			27		
28			29		
30					

Todos los días que haya lácteo de postre, los alumnos tendrán disponible fruta fresca como opción para elegir.

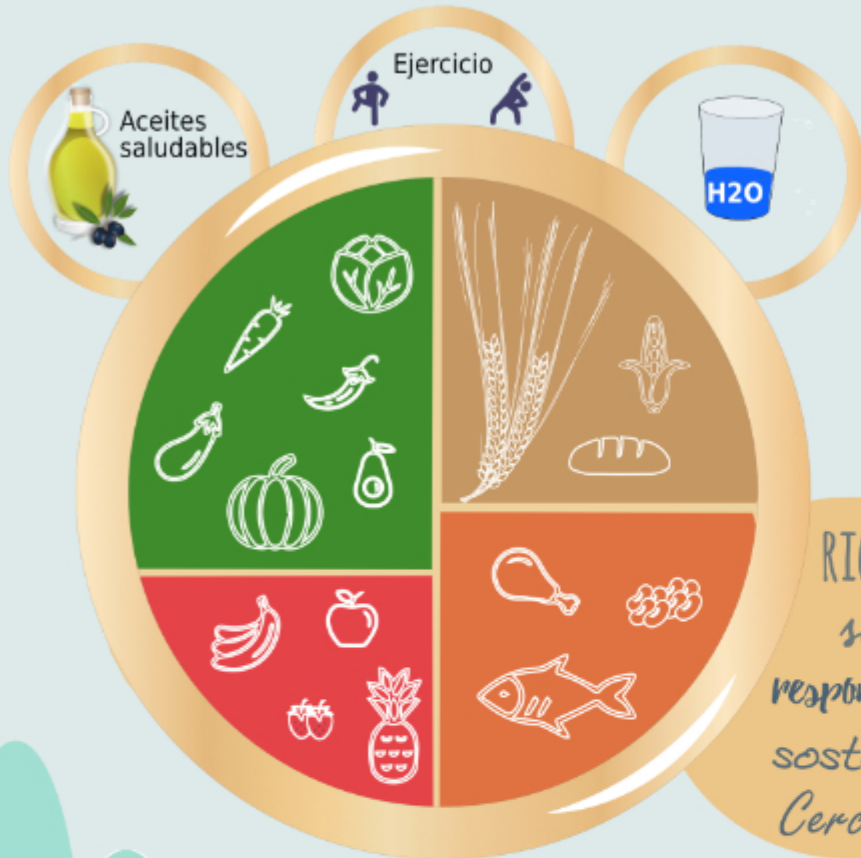
● Este punto indica los platos de degustación.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	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**

