



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 577 Lip. 13	P. 31 H.C. 77	05	Kcal 606 Lip. 8	P. 25 H.C. 99	06	Kcal 597 Lip. 16	P. 41 H.C. 64	07	Kcal 658 Lip. 17	P. 29 H.C. 97	08	Kcal 561 Lip. 19	P. 30 H.C. 62
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS RELLENOS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS GRATINADOS - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
11			12			13	Kcal 533 Lip. 10	P. 37 H.C. 63	14	Kcal 561 Lip. 20	P. 19 H.C. 66	15	Kcal 525 Lip. 8	P. 29 H.C. 79
							<ul style="list-style-type: none"> - GUI SANTES AL AJILLO - GUIARRA GUI SADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE LEGUMBRES - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUI SADAS - JUREL CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
18	Kcal 602 Lip. 13	P. 19 H.C. 96	19	Kcal 642 Lip. 10	P. 28 H.C. 101	20	Kcal 593 Lip. 9	P. 35 H.C. 85	21	Kcal 454 Lip. 8	P. 32 H.C. 55	22	Kcal 723 Lip. 26	P. 29 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALS A VERDE - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUI SADAS - ESCALOPE DE POLLO CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI GRATINADO - CARNE ASADA - G. CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS AL AJILLO - SALMÓN AL HORNO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
25	Kcal 526 Lip. 6	P. 28 H.C. 86	26	Kcal 457 Lip. 15	P. 18 H.C. 59	27	Kcal 579 Lip. 17	P. 26 H.C. 78	28	Kcal 828 Lip. 29	P. 47 H.C. 84	29	Kcal 749 Lip. 44	P. 21 H.C. 56
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ARROZ PILAFF - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BORRAJA CON JAMÓN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	

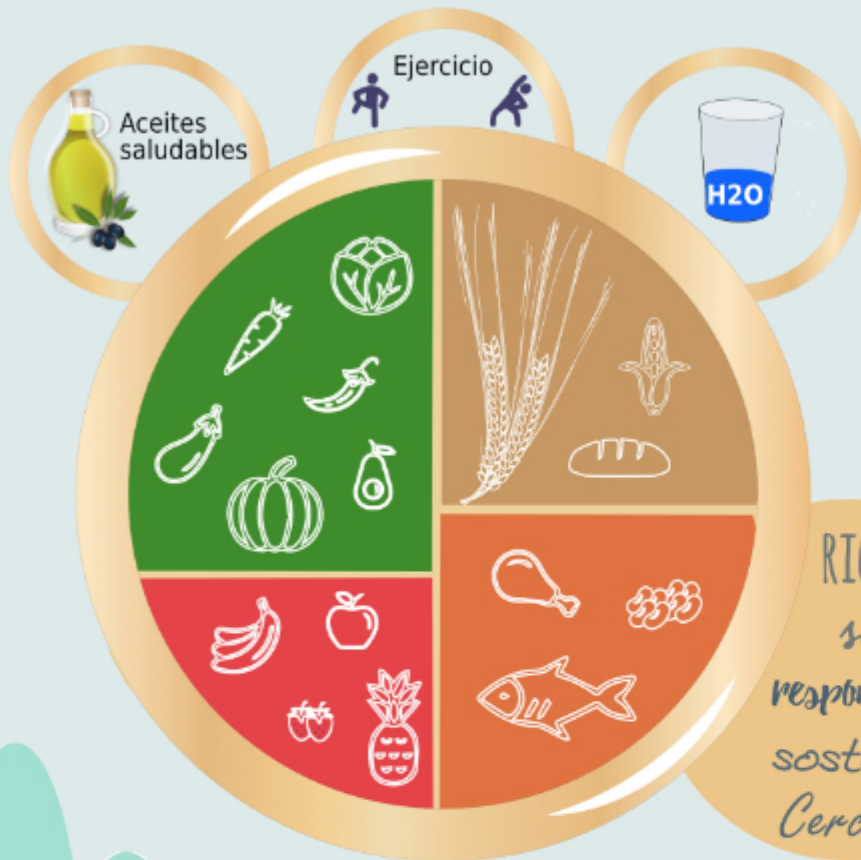
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

