



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 540 Lip. 10	P. 31 H.C. 84	<b>03</b>	Kcal 595 Lip. 18	P. 30 H.C. 68	<b>04</b>	Kcal 614 Lip. 13	P. 31 H.C. 86	<b>05</b>	Kcal 587 Lip. 21	P. 18 H.C. 71	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA</li> <li>- BACALAO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES GRATINADOS</li> <li>- GUISO DE JUREL</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA DE CHORIZO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
<b>08</b>	Kcal 522 Lip. 11	P. 34 H.C. 68	<b>09</b>	Kcal 552 Lip. 18	P. 16 H.C. 77	<b>10</b>	Kcal 725 Lip. 17	P. 36 H.C. 100	<b>11</b>	Kcal 621 Lip. 10	P. 39 H.C. 85	<b>12</b>	Kcal 583 Lip. 25	P. 23 H.C. 61
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- POTAJE DE ALUBIAS</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI AL HORNO</li> <li>- HUEVOS ROTOS</li> <li>- PATATAS Y MORCILLA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS A LA MARINERA</li> <li>- CARNE ASADA</li> <li>- ZANAHORIA BABY</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- PISTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>15</b>	Kcal 681 Lip. 17	P. 23 H.C. 102	<b>16</b>	Kcal 609 Lip. 11	P. 37 H.C. 80	<b>17</b>	Kcal 827 Lip. 45	P. 21 H.C. 73	<b>18</b>	Kcal 612 Lip. 10	P. 33 H.C. 91	<b>19</b>	Kcal 571 Lip. 9	P. 28 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS ITALIANA</li> <li>- LOMO DE SAJONIA</li> <li>- BERENJENA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- PALOMETA EN SALSA VERDE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA A LA VASCA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>22</b>	Kcal 504 Lip. 14	P. 23 H.C. 78	<b>23</b>	Kcal 588 Lip. 18	P. 25 H.C. 73	<b>24</b>	Kcal 616 Lip. 19	P. 23 H.C. 83	<b>25</b>	Kcal 780 Lip. 27	P. 43 H.C. 81	<b>26</b>	Kcal 716 Lip. 26	P. 20 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- BACALAO ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR CON REFRITO</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUIANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS HORTELANOS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- POLLO AL HORNO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ</li> <li>- ENSALADA DE COL</li> <li>- NARANJA / MANDARINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS CON TOMATE</li> <li>- TORTILLA FRANCESA DE ATÚN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>29</b>	Kcal 589 Lip. 12	P. 29 H.C. 86	<b>30</b>	Kcal 751 Lip. 25	P. 24 H.C. 102									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>										

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



RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

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](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

