



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

Kcal 611
Lip. 13

P. 19
H.C. 100

- CREMA DE CALABAZA
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 727
Lip. 27

P. 29
H.C. 85

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 643
Lip. 14

P. 36
H.C. 88

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

13

Kcal 679
Lip. 27

P. 42
H.C. 58

- COLIFLOR AJOARRIERO
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 562
Lip. 11

P. 25
H.C. 92

- CODITOS CON CHORIZO
- BACALAO REBOZADO CON LIMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 929
Lip. 44

P. 30
H.C. 95

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 721
Lip. 21

P. 27
H.C. 98

- ARROZ TRES DELICIAS
- MERLUZA A LA DONOSTIARRA
- VERDURITAS AL VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 628
Lip. 13

P. 14
H.C. 105

- CREMA DE VERDURAS
- PASTA INTEGRAL SALTEADA
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

20

Kcal 441
Lip. 7

P. 24
H.C. 65

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- LACÓN AL HORNO CON CACHELOS
- LÁCTEO Y PAN

21

Kcal 583
Lip. 11

P. 32
H.C. 80

- GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS
- ESCALOPE DE POLLO CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 597
Lip. 20

P. 20
H.C. 78

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- CALABAZA REHOGADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 575
Lip. 15

P. 28
H.C. 76

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 526
Lip. 8

P. 28
H.C. 78

- CREMA DE CALABACÍN
- JUREL CON TOMATE
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

27

Kcal 666
Lip. 19

P. 32
H.C. 83

- PASTA CON VERDURAS
- JAMONCITOS DE POLLO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES
- ENSALADA VERDE
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 620
Lip. 20

P. 25
H.C. 79

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA AL HORNO
- PISTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 559
Lip. 13

P. 39
H.C. 66

- CREMA DE PUERROS
- LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

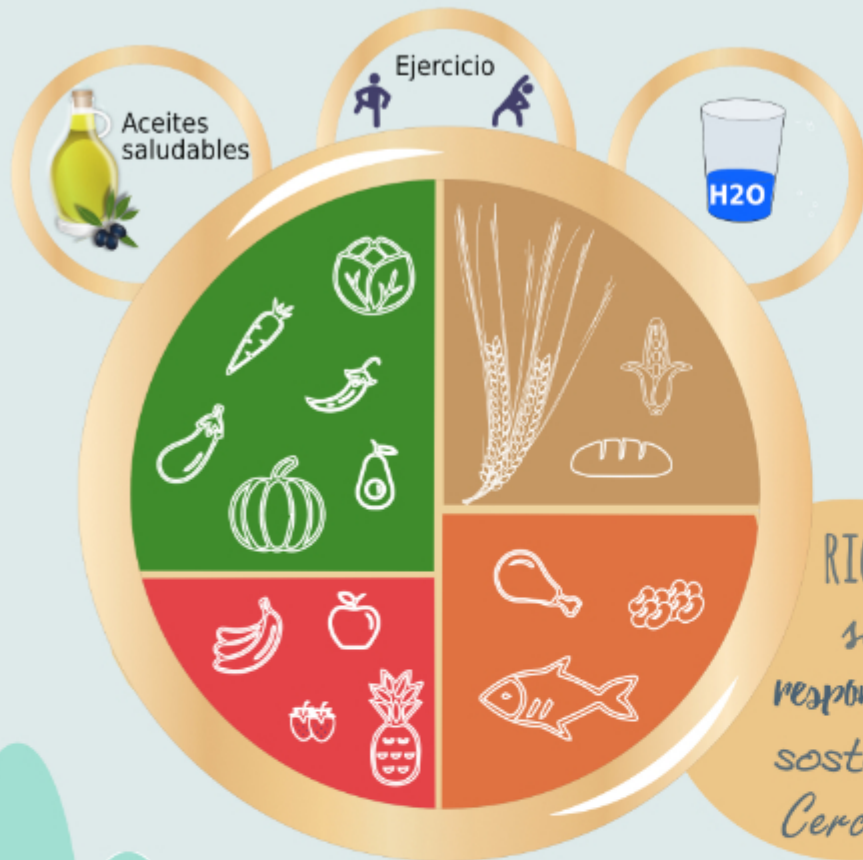
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

