



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 511 Lip. 20	P. 18 H.C. 59	03	Kcal 660 Lip. 21	P. 23 H.C. 98	04	Kcal 570 Lip. 14	P. 28 H.C. 78	05	Kcal 488 Lip. 6	P. 29 H.C. 68	06	Kcal 592 Lip. 16	P. 34 H.C. 70
	<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL - CHAMPIÑÓN Y PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - BACALAO AL HORNO - CALABAZA REHOGADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA A LA MARINERA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - POLLO AL AJILLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
09	Kcal 578 Lip. 14	P. 26 H.C. 82	10	Kcal 604 Lip. 12	P. 29 H.C. 83	11	Kcal 543 Lip. 13	P. 30 H.C. 68	12	Kcal 598 Lip. 13	P. 24 H.C. 89	13	Kcal 648 Lip. 27	P. 44 H.C. 51
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE ATÚN - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - ZAPATERO EN SALSA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - MAGRO GUIADO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPIRALES GRATINADAS - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - POLLO ASADO - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
16	Kcal 622 Lip. 15	P. 22 H.C. 100	17	Kcal 551 Lip. 17	P. 24 H.C. 72	18	Kcal 556 Lip. 11	P. 29 H.C. 81	19	Kcal 590 Lip. 14	P. 36 H.C. 73	20	Kcal 688 Lip. 17	P. 46 H.C. 78
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - BACALAO EN SALSA - PISTO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - HUEVOS REVUELTOS CON MORCILLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - FILETE DE ABADAJE - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - CALABAZA SALTEADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PASTA AL AJILLO - LÁCTEO Y PAN 	
23	Kcal 894 Lip. 47	P. 28 H.C. 84	24	Kcal 672 Lip. 16	P. 35 H.C. 90	25	Kcal 723 Lip. 21	P. 39 H.C. 89	26	Kcal 450 Lip. 15	P. 15 H.C. 56	27	Kcal 591 Lip. 16	P. 26 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA ITALIANA - MERLUZA A LA MEUNIÈRE - CHAMPIÑÓN - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI AL HORNO - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
30	Kcal 737 Lip. 20	P. 22 H.C. 113	31	Kcal 533 Lip. 17	P. 23 H.C. 68									
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS - HUEVOS REVUELTOS - CALABACÍN - FRUTA FRESCA Y PAN 										

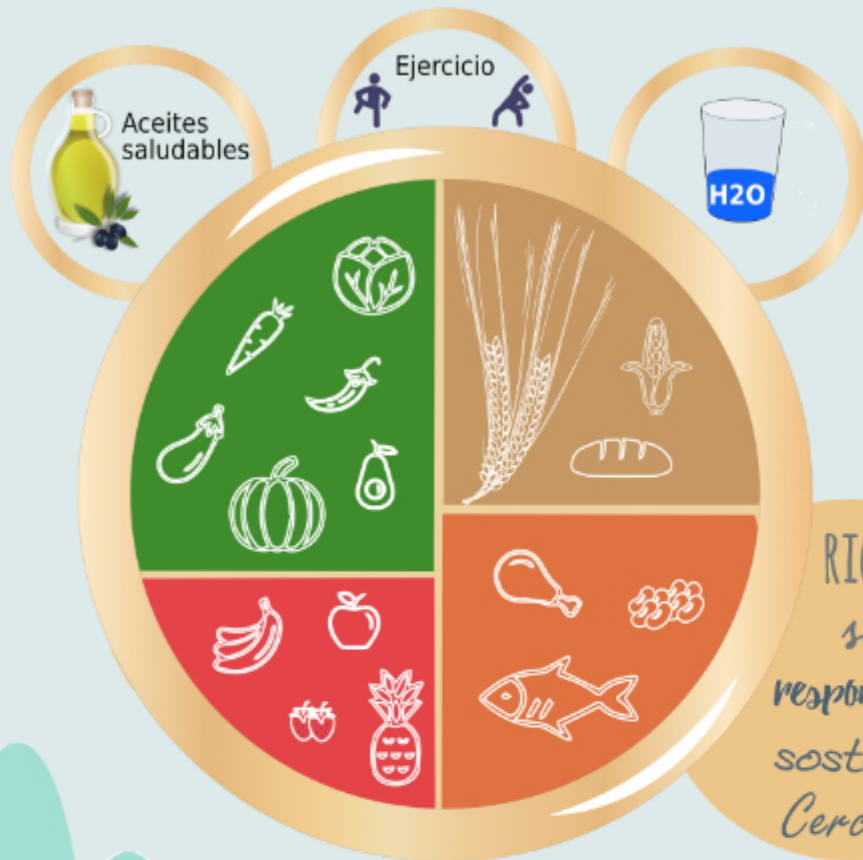
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

