



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 709 Lip. 27	P. 44 H.C. 66		02	Kcal 565 Lip. 8	P. 34 H.C. 81		03	Kcal 501 Lip. 8	P. 35 H.C. 64	
				- SOPA DE PICADILLO O GAZPACHO				- LENTEJAS GUIADAS				- MENEJERA DE VERDURAS		
				- POLLO ASADO				- MERLUZA EN SALSA				- JAMÓN ASADO		
				- PATATAS FRITAS				- ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN				- PURÉ		
				- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL				- LÁCTEO Y PAN				- FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 646 Lip. 15	P. 28 H.C. 92	07	Kcal 686 Lip. 22	P. 41 H.C. 75	08	Kcal 545 Lip. 17	P. 21 H.C. 71	09	Kcal 683 Lip. 17	P. 47 H.C. 81	10	Kcal 420 Lip. 16	P. 19 H.C. 55
	- CODITOS A LA CREMA			- GARBANZOS GUIADOS			- CREMA DE VERDURAS			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS			- ENSALADA CAMPERA	
	- PALOMETA CON TOMATE			- ESTOFADO DE AVE			- HUEVOS REVUELTOS CON BACON			- LOMO A LA PLANCHA			- BACALAO REBOZADO CON LIMÓN	
	- PIMIENTOS			- CALABAZA SALTEADA			- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA			- ARROZ BLANCO			- MAYONESA	
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- LÁCTEO Y PAN			- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL			- FRUTA FRESCA Y PAN			- SALTEADO DE VERDURAS	
													- FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 810 Lip. 47	P. 20 H.C. 66	14	Kcal 614 Lip. 10	P. 27 H.C. 95	15	Kcal 712 Lip. 21	P. 27 H.C. 96	16	Kcal 626 Lip. 22	P. 23 H.C. 76	17	Kcal 758 Lip. 22	P. 40 H.C. 93
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS			- ARROZ BLANCO CON TOMATE			- LENTEJAS CON VERDURA			- CREMA DE CALABAZA			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	
	- TORTILLA DE PATATAS			- MERLUZA EN SALSA VERDE			- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA			- CABALLA EN SALSA			- FILETE DE CONTRAMUSLO A LA PLANCHA	
	- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO			- LÁCTEO Y PAN			- G. CHAMPIÑONES SALTEADOS			- PISTO			- PASTA AL AJILLO	
	- FRUTA FRESCA Y PAN						- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL			- FRUTA FRESCA Y PAN			- LÁCTEO Y PAN	
20	Kcal 602 Lip. 12	P. 14 H.C. 102	21	Kcal 711 Lip. 15	P. 35 H.C. 97	22			23			24		
	- CREMA DE VERDURAS			- ENSALADA DE PASTA										
	- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO			- FILETE DE SAJONIA										
	- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA			- PIMIENTOS										
	- FRUTA FRESCA Y PAN			- LÁCTEO Y PAN										
27			28			29			30					

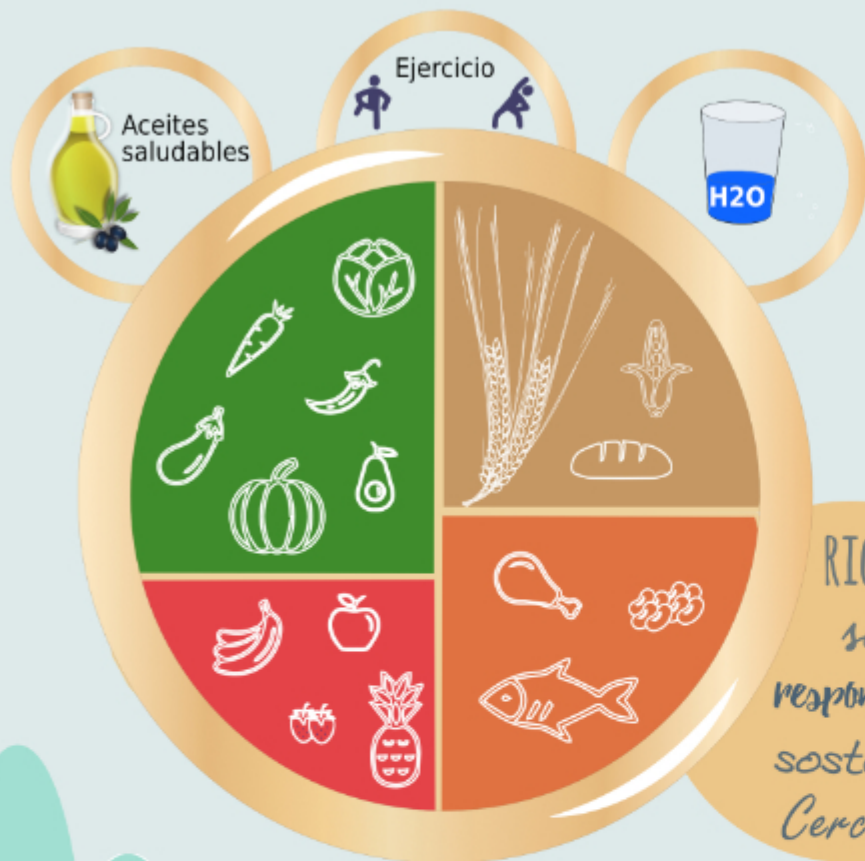
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

