



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>03</b>	Kcal 560 Lip. 19	P. 17 H.C. 75	<b>04</b>	Kcal 833 Lip. 44	P. 26 H.C. 77	<b>05</b>	Kcal 418 Lip. 7	P. 22 H.C. 58	<b>06</b>	Kcal 549 Lip. 10	P. 33 H.C. 75	<b>07</b>	Kcal 612 Lip. 18	P. 22 H.C. 86
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI GRATINADO</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO DE PAVO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>10</b>	Kcal 694 Lip. 14	P. 32 H.C. 106	<b>11</b>	Kcal 626 Lip. 23	P. 29 H.C. 70	<b>12</b>			<b>13</b>	Kcal 583 Lip. 14	P. 35 H.C. 73	<b>14</b>	Kcal 792 Lip. 29	P. 26 H.C. 101
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES AURORA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON MORCILLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- MAGRO GUISADO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- MEDALLÓN DE SALMÓN CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>17</b>	Kcal 729 Lip. 17	P. 45 H.C. 91	<b>18</b>	Kcal 534 Lip. 11	P. 32 H.C. 71	<b>19</b>	Kcal 630 Lip. 19	P. 19 H.C. 87	<b>20</b>	Kcal 538 Lip. 12	P. 27 H.C. 72	<b>21</b>	Kcal 418 Lip. 10	P. 10 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON TOMATE Y PAVO</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON CHORIZO</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PORRUSALDA</li> <li>- ZAPATERO EN SALSA AMERICANA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>24</b>	Kcal 490 Lip. 5	P. 31 H.C. 74	<b>25</b>	Kcal 700 Lip. 26	P. 25 H.C. 84	<b>26</b>	Kcal 502 Lip. 4	P. 29 H.C. 83	<b>27</b>	Kcal 709 Lip. 16	P. 34 H.C. 98	<b>28</b>	Kcal 405 Lip. 8	P. 27 H.C. 53
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA VICHY</li> <li>- JAMÓN ASADO</li> <li>- PATATA CACHELO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FARFALLE A LA AMATRICIANA</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON BACON Y CALABACÍN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS</li> <li>- FOGONERO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	

31

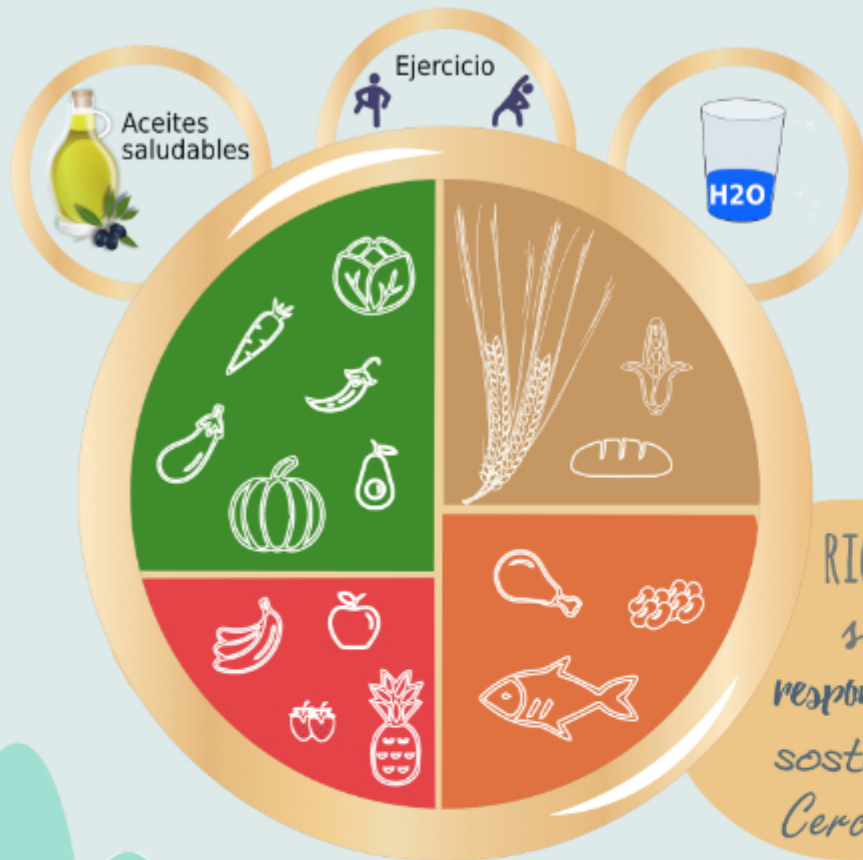
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

