



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 553
Lip. 13

P. 40
H.C. 65

- CREMA VICHY
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 468
Lip. 7

P. 29
H.C. 70

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- MERLUZA A LA VASCA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 844
Lip. 27

P. 46
H.C. 98

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

12

Kcal 486
Lip. 13

P. 22
H.C. 64

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE ATÚN
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 694
Lip. 15

P. 33
H.C. 94

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ZAPATERO EN SALSA
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 705
Lip. 17

P. 16
H.C. 113

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- PISTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 590
Lip. 19

P. 34
H.C. 65

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 687
Lip. 16

P. 31
H.C. 96

- CODITOS INTEGRALES GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

19

Kcal 718
Lip. 42

P. 21
H.C. 58

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 421
Lip. 12

P. 25
H.C. 46

- JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- GUIZO DE PAVO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 531
Lip. 9

P. 30
H.C. 77

- LENTEJAS GUIADAS
- MERLUZA A LA ROMANA CON LIMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 502
Lip. 17

P. 18
H.C. 63

- COLIFLOR CON AJADA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 614
Lip. 16

P. 28
H.C. 81

- PATATAS RIOJANAS
- ZAPATERO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

26

Kcal 634
Lip. 19

P. 28
H.C. 79

- CREMA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 594
Lip. 15

P. 38
H.C. 68

- POTAJE DE GARBANZOS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

30

Kcal 504
Lip. 4

P. 30
H.C. 76

- CREMA DE CALABACÍN
- JAMÓN ASADO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 620
Lip. 6

P. 17
H.C. 117

- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

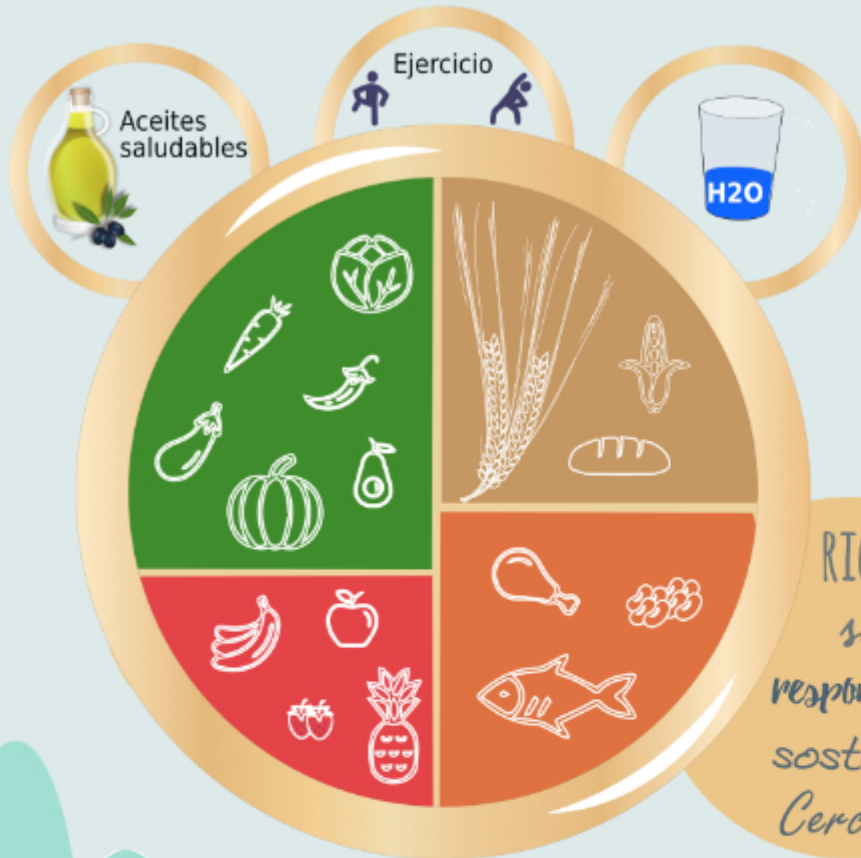
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

