



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 759 Lip. 22	P. 39 H.C. 101		02	Kcal 550 Lip. 15	P. 29 H.C. 71		03	Kcal 696 Lip. 16	P. 29 H.C. 103	
				- CODITOS ITALIANA - POLLO TERIYAKI CON PATATA Y CALABACÍN - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL				- GARBANZOS HORTELANOS - CHULETA DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 511 Lip. 7	P. 30 H.C. 78	07	Kcal 602 Lip. 13	P. 43 H.C. 73	08	Kcal 761 Lip. 29	P. 47 H.C. 70	09	Kcal 502 Lip. 7	P. 30 H.C. 76	10	Kcal 780 Lip. 44	P. 25 H.C. 65
	- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA A LA VASCA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PASTA INTEGRAL - ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO CORN-FLAKES - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL			- PORRUSALDA - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - GUISANTES SALTEADOS - LÁCTEO Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - FOGONERO REBOZADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
13	Kcal 625 Lip. 13	P. 29 H.C. 91	14	Kcal 641 Lip. 22	P. 24 H.C. 81	15	Kcal 710 Lip. 19	P. 29 H.C. 97	16	Kcal 582 Lip. 18	P. 29 H.C. 68	17	Kcal 582 Lip. 15	P. 31 H.C. 72
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - MERLUZA ORLY - ASADILLO DE PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- GUIZO DE ALUBIAS PINTAS - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON MAGRO ADOBADO - ZAPATERO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL			- CREMA DE CALABAZA AL TOQUE DE CURRY - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS GUISADAS - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	
20	Kcal 507 Lip. 9	P. 30 H.C. 67	21	Kcal 454 Lip. 11	P. 24 H.C. 70	22	Kcal 804 Lip. 46	P. 28 H.C. 63	23	Kcal 764 Lip. 24	P. 36 H.C. 78	24	Kcal 496 Lip. 8	P. 25 H.C. 77
	- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - JAMÓN ASADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS GUISADOS - BACALAO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - TORTILLA DE CALABACÍN - LONCHA DE JAMÓN - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- LENTEJAS A LA BURGALESA - ESTOFADO DE TERNERA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN			- ESPAGUETIS A LA CREMA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	
27	Kcal 803 Lip. 42	P. 20 H.C. 75	28	Kcal 561 Lip. 14	P. 29 H.C. 75	29	Kcal 643 Lip. 14	P. 48 H.C. 76	30	Kcal 635 Lip. 24	P. 14 H.C. 81	31	Kcal 654 Lip. 13	P. 27 H.C. 99
	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUISADAS CON CHORIZO - FOGONERO EN SALSAS - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL			- COLIFLOR CON AJADA - NUGGETS DE POLLO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - GUISANTES SALTEADOS - LÁCTEO 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





RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

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.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

