



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 544 Lip. 14	P. 18 H.C. 78	03	Kcal 607 Lip. 16	P. 31 H.C. 81	04	Kcal 677 Lip. 6	P. 20 H.C. 127	05	Kcal 487 Lip. 13	P. 41 H.C. 48	
			- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PORRUSALDA - FOGONERO A LA ROMANA - MAYONESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN		
08	Kcal 640 Lip. 14	P. 32 H.C. 91	09	Kcal 815 Lip. 42	P. 26 H.C. 76	10	Kcal 685 Lip. 11	P. 27 H.C. 111	11	Kcal 530 Lip. 19	P. 26 H.C. 56	12	Kcal 561 Lip. 13	P. 35 H.C. 70
	- MACARRONES A LA ITALIANA - MERLUZA EN SALSA VERDE CON HUEVO COCIDO Y GUISANTE - FRUTA FRESCA Y PAN		- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ (MAÍZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - MEDALLÓN DE BACALAO CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- COLIFLOR CON BECHAMEL - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE GARBANZOS - MAGRO GUISADO - FRUTA FRESCA Y PAN		
15	Kcal 505 Lip. 14	P. 19 H.C. 69	16	Kcal 621 Lip. 12	P. 30 H.C. 88	17	Kcal 636 Lip. 16	P. 41 H.C. 83	18	Kcal 758 Lip. 27	P. 45 H.C. 73	19	Kcal 487 Lip. 8	P. 23 H.C. 75
	- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON MORCILLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA Y PAN		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS			- ALUBIAS PINTAS GUISADAS - ATÚN CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUISADAS - TILAPIA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		
22	Kcal 646 Lip. 14	P. 18 H.C. 105	23	Kcal 580 Lip. 9	P. 32 H.C. 73	24	Kcal 603 Lip. 14	P. 35 H.C. 81	25	Kcal 604 Lip. 25	P. 18 H.C. 73	26	Kcal 618 Lip. 15	P. 30 H.C. 86
	- PURÉ DE ZANAHORIAS - CON PICATOSTES - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS A LA BURGALESA - FOGONERO AL LIMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - ROTTI DE PAVO - PURÉ - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL			- GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON SALCHICHA FRESCA - ABADAJE EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		
29	Kcal 601 Lip. 21	P. 19 H.C. 76	30	Kcal 467 Lip. 4	P. 32 H.C. 68	31	Kcal 835 Lip. 17	P. 41 H.C. 118						
	- CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA - CON PICATOSTES - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS GUISADAS - RODAJA DE MERLUZA CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE PASTA - FINGERS DE POLLO CASEROS - PIMIENTOS - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL								

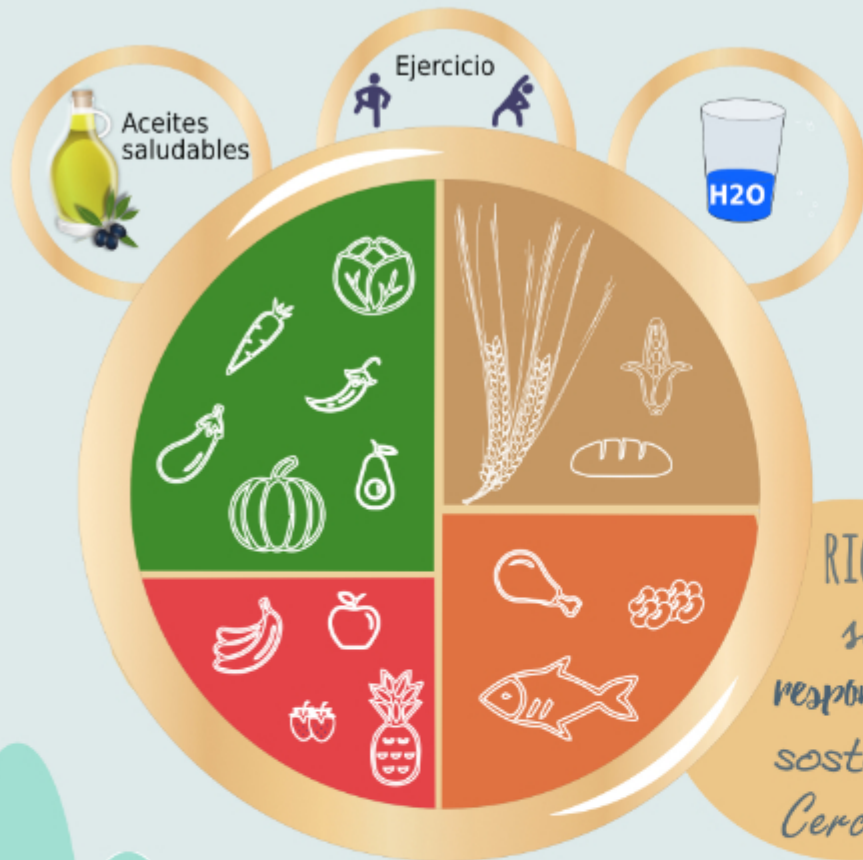
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

