



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05	Kcal 577 Lip. 8	P. 29 H.C. 90	06	Kcal 495 Lip. 14	P. 22 H.C. 64	07	Kcal 595 Lip. 12	P. 36 H.C. 75	08	Kcal 660 Lip. 10	P. 29 H.C. 108	09	Kcal 455 Lip. 14	P. 27 H.C. 50
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO - FOGONERO EN SALSAS VERDES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - JAMÓN ASADO - PATATA CACHELO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - CALABAZA AL TOMILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
12	Kcal 507 Lip. 7	P. 29 H.C. 79	13	Kcal 468 Lip. 14	P. 21 H.C. 60	14	Kcal 565 Lip. 17	P. 23 H.C. 74	15	Kcal 404 Lip. 11	P. 16 H.C. 57	16	Kcal 545 Lip. 14	P. 28 H.C. 70
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA EN SALSAS VELOUTÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON CALABAZA Y CHAMPIÑONES - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - ZAPATERO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
19	Kcal 592 Lip. 9	P. 41 H.C. 78	20	Kcal 610 Lip. 23	P. 29 H.C. 69	21	Kcal 577 Lip. 16	P. 18 H.C. 87	22			23		
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - MERLUZA ADOBADA - MAYONESA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - HELADO Y PAN INTEGRAL 							
26			27			28			29			30		

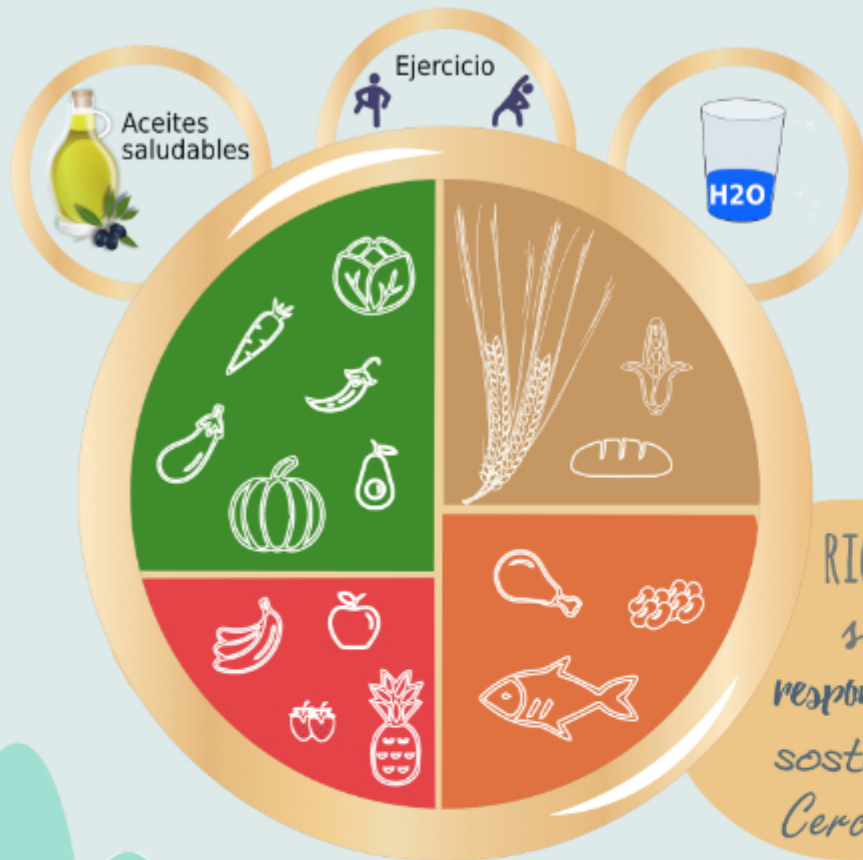
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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**

