



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

Kcal 555  
Lip. 7

P. 25  
H.C. 90

11

Kcal 571  
Lip. 15

P. 28  
H.C. 75

- LENTEJAS CON VERDURA
- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
- TOMATE Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 484  
Lip. 9

P. 30  
H.C. 61

- JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- CARNE ASADA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 572  
Lip. 16

P. 29  
H.C. 72

- ENSALADA CAMPERA
- MERLUZA ADOBADA
- GUISANTES SALTEADOS
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

14

Kcal 551  
Lip. 21

P. 17  
H.C. 67

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 532  
Lip. 14

P. 41  
H.C. 52

- BORRAJA REHOGADA
- POLLO ASADO
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 613  
Lip. 16

P. 41  
H.C. 73

- PORRUSALDA
- LOMO A LA PLANCHA
- PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 532  
Lip. 7

P. 28  
H.C. 85

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- MERLUZA A LA VASCA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 727  
Lip. 24

P. 27  
H.C. 94

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

21

Kcal 525  
Lip. 19

P. 27  
H.C. 51

- COLIFLOR AJOARRIERO
- CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 473  
Lip. 8

P. 29  
H.C. 66

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- FILETE DE GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 598  
Lip. 15

P. 18  
H.C. 88

- CREMA DE CALABACÍN
- CON PICATOSTES
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- CALABAZA AL TOMILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 847  
Lip. 44

P. 28  
H.C. 71

- GUISANTES CON JAMÓN
- TORTILLA DE PATATAS
- CALABAZA AL TOMILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 746  
Lip. 26

P. 41  
H.C. 79

- GARBANZOS GUISADOS
- MORCILLO CON TOMATE
- LÁCTEO Y PAN INTEGRAL

28

Kcal 662  
Lip. 18

P. 22  
H.C. 97

- ARROZ AL HORNO
- SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 512  
Lip. 8

P. 28  
H.C. 76

- LENTEJAS HORTELANAS
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

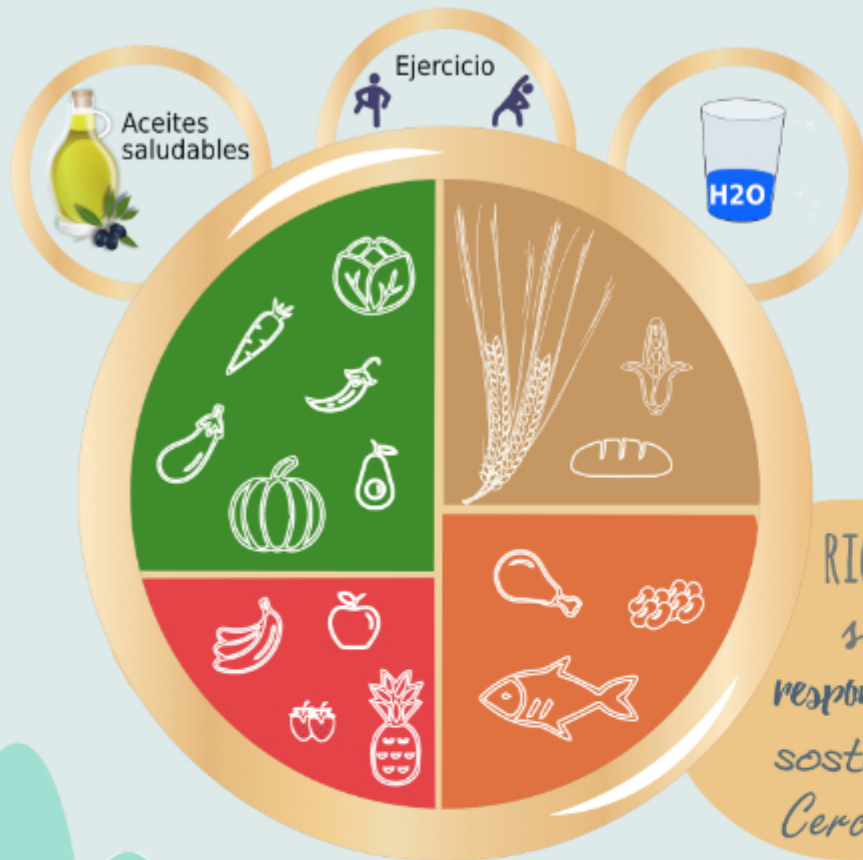
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

