

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



|                                                         |          |                                                |          |                                                           |          |                                                  |          |
|---------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----------|
|                                                         |          | 9-sep.                                         |          | 10-sep.                                                   |          | 11-sep.                                          |          |
|                                                         |          | ENSALADA MIXTA                                 |          | ENSALADA MIXTA                                            |          | ENSALADA MIXTA                                   |          |
|                                                         |          | FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)                  |          | ARROZ CON POLLO, VERDURA GARBANZOS, GUISANTE ECOL.(3-5)   |          | MACARRONES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9) |          |
|                                                         |          | TORTILLA PATATA Y PISTO CON PIMIENTO ECOL. (1) |          | MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)                       |          | CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)                       |          |
|                                                         |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                    |          | FRUTA / LACTEO (2)                                        |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                      |          |
|                                                         |          | E: 644                                         | P: 31,00 | E: 638                                                    | P: 34,60 | E: 607                                           | P: 33,80 |
|                                                         |          | H: 41,50                                       | L: 43,60 | H: 64,70                                                  | L: 25,10 | H: #####                                         | L: 15,30 |
| 14-sep.                                                 |          | 15-sep.                                        |          | 16-sep.                                                   |          | 17-sep.                                          |          |
| ENSALADA MIXTA                                          |          | ENSALADA MIXTA                                 |          | ENSALADA MIXTA                                            |          | ENSALADA MIXTA                                   |          |
| HABICHUELAS CON ARROZ INTEGRAL(3-5)                     |          | SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)                     |          | LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA ECOL. (3-4-5)                |          | GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10)       |          |
| TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1)                     |          | POLLO AL HORNO CON JUDIAS ECOL. SALTEADAS      |          | MERLUZA REBOZADA CON BERENJENA ECOL. (1-2-3-5-6-7-8-9-10) |          | HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-4)                |          |
| FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                             |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                    |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                               |          | FRUTA / LACTEO (2)                               |          |
| E: 617,4                                                | P: 28,50 | E: 638                                         | P: 38,90 | E: 585                                                    | P: 30,10 | E: 640                                           | P: 50,60 |
| H: 58,20                                                | L: 29,60 | H: 48,70                                       | L: 29,40 | H: 37,80                                                  | L: 24,80 | H: 40,30                                         | L: 31,00 |
| 21-sep.                                                 |          | 22-sep.                                        |          | 23-sep.                                                   |          | 24-sep.                                          |          |
| ENSALADA MIXTA                                          |          | ENSALADA MIXTA                                 |          | ENSALADA MIXTA                                            |          | ENSALADA MIXTA                                   |          |
| LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (4)              |          | ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9)              |          | ARROZ CON POLLO, VERDURA GARBANZOS, GUISANTE ECOL.(3-5)   |          | SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)                       |          |
| FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7) |          | TORTILLA DE ATUN (1-7)                         |          | FILETE DE HALIBUT REBOZADO (7-8)                          |          | LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4)    |          |
| FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                             |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                    |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                               |          | FRUTA / LACTEO (2)                               |          |
| E: 637                                                  | P: 28,70 | E: 671                                         | P: 42,60 | E: 611,9                                                  | P: 17,80 | E: 607,2                                         | P: 35,30 |
| H: 58,60                                                | L: 26,00 | H: 63,60                                       | L: 24,70 | H: 80,90                                                  | L: 21,90 | H: 54,40                                         | L: 27,60 |
| 28-sep.                                                 |          | 29-sep.                                        |          | 30-sep.                                                   |          |                                                  |          |
| ENSALADA MIXTA                                          |          | ENSALADA MIXTA                                 |          | ENSALADA MIXTA                                            |          |                                                  |          |
| FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)                           |          | ARROZ CON MAGRA VERDURAS Y GARBANZOS(3-5)      |          | CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (3-4-5)                    |          |                                                  |          |
| TORTILLA DE CALABACIN CON BERENJENA (1)                 |          | FILETE DE ABADEJO (7-8)                        |          | PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)                     |          |                                                  |          |
| FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                             |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                    |          | FRUTA / OPCION PAN INTEGRAL                               |          |                                                  |          |
| E: 595,3                                                | P: 44,90 | E: 614,3                                       | P: 30,30 | E: 607,6                                                  | P: 28,70 |                                                  |          |
| H: 42,90                                                | L: 50,90 | H: 42,90                                       | L: 23,50 | H: 68,50                                                  | L: 23,20 |                                                  |          |

**EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS**  
**SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:**  
 CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA  
 VERDURA -----> FECULAS O CEREAL  
 PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA  
 HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO  
 CARNE -----> HUEVO O PESCADO

LEYENDA: KCAL: ENERGIA - H: HIDRATOS - G: GRASAS - SAT: GRASAS SATURADAS - P: PROTEINAS

ALERGENOS - (1) HUEVO (2) LACTOSA (3) SOJA (4) SULFITOS (5) APIO (6) FRUTOS SECOS (7) PESCADO (8) GLUTEN (9) MOSTAZA (10) CRUSTACEOS (N/C) NO CONTIENE