

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
	SOPA DE LLUVIA (1-8)	ARROZ A LA CUBANA (N/C)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)	MACARRONES CARBONARA (1-2-3-8)
	PERCA A LA MURCIANA CON PATATA PANADERA (4-7)	SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)	FILETES RUSOS (3-4-6-8)	MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)
	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40
			10-oct.	11-oct.
			ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
			CREMA DE CALABACIN CON PATATA Y CEBOLLA (4)	TALLARINES NAPOLITANA CON PIMIENTO ECOL. CEBOLLA CALABACIN Y TOMATE (1-2-8)
			REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)	LENGUADO MENIER (7-8)
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			E: 693 P: 39,30 H: 74,57 L: 25,10	E: 635 P: 30,90 H: ##### L: 17,90
14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA (2-3-4)	FIDEGUA MARINERA (7,8,10)	CREMA DE CALABAZA (4)	ARROZ CON VERDURAS (N/C)	Sopa de Estrellitas (1-8)
MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA	TORTILLA PATATA (1)	ALITAS DE POLLO AL HORNO	NUGGETS (3-8)	PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 587 P: 23,50 H: 55,00 L: 27,60	E: 632 P: 38,40 H: 65,60 L: 26,80	E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10	E: 607 P: 33,80 H: ##### L: 15,30
21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
HABICHUELAS CON ARROZ (4)	SOPA DE FIDEOS (1-8)	GUISADO DE MAGRA CON TOMATE Y PATATAS (4)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)	ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-8)
PERCA AL HORNO CON CALABACIN ECOL. (7)	ALBONDIGAS AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (3-4-8)	TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑON (1)	PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (2-8)	FILETE HALIBUT EN Salsa VERDE (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 617,4 P: 28,50 H: 58,20 L: 29,60	E: 638 P: 38,90 H: 48,70 L: 29,40	E: 585 P: 30,10 H: 37,80 L: 24,80	E: 640 P: 50,60 H: 40,30 L: 31,00	E: 621 P: 21,80 H: ##### L: 18,50
28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	
OLLETA ALICANTINA (4)	ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS(N/C)	SOPA DE PESCADO (1-7-8-10)	CREMA DE VERDURAS (4)	
TORTILLA DE ATUN (1-7)	LENGUADO MENIER (7-8)	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO (4)	LOMO ASADO Salsa DE ZANAHORIA (4)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	
E: 637 P: 28,70 H: 58,60 L: 26,00	E: 671 P: 42,60 H: 63,60 L: 24,70	E: 611,9 P: 17,80 H: 80,90 L: 21,90	E: 607,2 P: 35,30 H: 54,40 L: 27,60	

EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS

SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:
 CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA
 VERDURA -----> FECLAS 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