

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
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		1-oct. ENSALADA MIXTA GUISADO DE ALBONDIGAS CON GARBANZOS Y VERDURAS (3-4-5) FILETE DE HALIBUT HORNO (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 616,3 P: 30,60 H: 60,60 L: 15,70	2-oct. ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-3-5-8-9) LOMO ADOBADO HORNO CON PATATAS (3-4) FRUTA DE TEMPORADA E: 651,7 P: 29,10 H: 72,40 L: 27,30	3-oct. ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CON PAVO Y QUESO (1-2-8) MERLUZA REBOZADA CON BERENJENA (1-2-3-5-6-7-8-9-10) FRUTA DE TEMPORADA E: 610 P: 22,50 H: ##### L: 21,50
		8-oct. ENSALADA MIXTA SOPA DE ESTRELLITAS (1-3-5-8-9) POLLO A LA JARDINERA (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 633,2 P: 23,80 H: 93,10 L: 18,10		10-oct. ENSALADA MIXTA ESPIRALES BOLOGNESA (1-2-3-4-8-9) FILETE DE ABADEJO REBOZADO CON JUDIAS (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 683 P: 22,30 H: ##### L: 41,60
13-oct. ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5) FILETE DE HALIBUT HORNO PATATA PANADERA (4-7) FRUTA DE TEMPORADA E: 691,4 P: 29,50 H: 84,50 L: 15,00	14-oct. ENSALADA MIXTA ARROZ A BANDA CON CALAMAR Y MEJILLON (3-5-7-10) TORTILLA FRANCESA CON QUESO (1-2) FRUTA / LACTEO (2) E: 605 P: 26,20 H: 55,30 L: 31,00	15-oct. ENSALADA MIXTA SOPA DE LLUVIA (1-3-5-8-9) SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4) FRUTA DE TEMPORADA E: 600,9 P: 18,20 H: 79,60 L: 23,30	16-oct. ENSALADA MIXTA HABICHUELAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA (3-4-5) LOMO ASADO SALSA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑON (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 637,1 P: 23,30 H: 41,70 L: 41,90	17-oct. ENSALADA MIXTA MACARRONES INTEGRALES CON ATUN TOMATE Y QUESO (1-2-3-7-8-9) MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 571 P: 20,90 H: ##### L: 25,40
20-oct. ENSALADA MIXTA OLLETA ALICANTINA (3-5) ALITAS DE POLLO AL HORNO (4) FRUTA DE TEMPORADA E: 687,7 P: 36,00 H: 70,00 L: 29,30	21-oct. ENSALADA MIXTA TALLARINES NAPOLITANA PIMIENTO ECOL.CEBOLLA CALABACIN, TOMATE QUESO(1-2-3-8-9) FILETE DE HALIBUT REBOZADO CON VERDURA PLANCHA. (7-8) FRUTA / LACTEO (2) E: 593,7 P: 34,40 H: 47,20 L: 29,70	22-oct. 	23-oct. ENSALADA MIXTA CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (3-4-5) FILETES RUSOS CON ESPINACAS (1-3-4-6-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 693 P: 39,30 H: 74,57 L: 25,10	24-oct. ENSALADA MIXTA SOPA DE PESCADO (1-3-5-7-8-9-10) TORTILLA PATATA Y PISTO CON PIMIENTO ECOL. (1) FRUTA DE TEMPORADA E: 635 P: 30,90 H: ##### L: 17,90
27-oct. ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA (2-3-4-5) FILETE DE ABADEJO REBOZADO (7-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 587 P: 23,50 H: 55,00 L: 27,60	28-oct. ENSALADA MIXTA FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10) TORTILLA PATATA Y PISTO CON PIMIENTO ECOL. (1) FRUTA / LACTEO (2) E: 632 P: 38,40 H: 65,60 L: 26,80	29-oct. ENSALADA MIXTA CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9) PELOTAS CON PATATA (3-4-5) FRUTA DE TEMPORADA E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	30-oct. ENSALADA MIXTA CREMA DE ZANAHORIAS CON ESPINACAS (4) PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS CEBOLLA Y ZANAHORIA (3-8) FRUTA DE TEMPORADA E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10	31-oct. ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO, VERDURA ZANAHORIA, GARBANZOS, PIMIENTO ECOL. (3-5) MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7) FRUTA DE TEMPORADA E: 607 P: 33,80 H: ##### L: 15,30

DIA 22

JORNADA COMIDA ITALIANA

- ÑOQUIS CON SALSA DE CHAMPIÑON
- PIZZAS VARIADAS
- TARTA TIRAMISU