



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 870 Lip. 48	P. 25 H.C. 71	03	Kcal 490 Lip. 12	P. 24 H.C. 66	
			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN - TORTILLA ESPAÑOLA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA Y PAN 		
06	Kcal 611 Lip. 15	P. 23 H.C. 89	07	Kcal 557 Lip. 11	P. 32 H.C. 68	08	Kcal 646 Lip. 16	P. 37 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES AL AJILLO - ZAPATERO EN SALSA DE PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y PATATAS - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 	
09	Kcal 594 Lip. 27	P. 18 H.C. 63	10	Kcal 425 Lip. 17	P. 16 H.C. 55	09	Kcal 594 Lip. 27	P. 18 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - FILETE RUSO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - BACALAO A LA ROMANA - MAYONESA - FRUTA FRESCA Y PAN 				
13	Kcal 654 Lip. 20	P. 21 H.C. 92	14	Kcal 620 Lip. 22	P. 22 H.C. 77	15	Kcal 347 Lip. 9	P. 23 H.C. 38
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS PRIMAVERA - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - PESCADO FRESCO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
16	Kcal 462 Lip. 11	P. 33 H.C. 51	17	Kcal 730 Lip. 21	P. 36 H.C. 94	16	Kcal 462 Lip. 11	P. 33 H.C. 51
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - MAGRO GUISADO - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - POSTRE CASERO Y PAN 				
20	Kcal 574 Lip. 14	P. 31 H.C. 74	21	Kcal 619 Lip. 10	P. 26 H.C. 96	22	Kcal 553 Lip. 13	P. 26 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ZAPATERO EN SALSA VERDE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 	
23	Kcal 723 Lip. 18	P. 23 H.C. 109	24	Kcal 652 Lip. 26	P. 30 H.C. 66	23	Kcal 723 Lip. 18	P. 23 H.C. 109
	<ul style="list-style-type: none"> - ACELGAS CON PATATAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 				
27	Kcal 737 Lip. 16	P. 46 H.C. 97	28	Kcal 557 Lip. 13	P. 26 H.C. 79	29	Kcal 512 Lip. 13	P. 15 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - POLLO ASADO CON CALABACÍN - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BORRAJA REHOGADA - MERLUZA ADOBADA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - CON PICATOSTES - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN 	
30	Kcal 621 Lip. 11	P. 38 H.C. 86	30	Kcal 621 Lip. 11	P. 38 H.C. 86	30	Kcal 621 Lip. 11	P. 38 H.C. 86
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO O FRUTA 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



RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

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.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

