

Régimen No Huevo Crudo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

 Kcal 809
Lip. 21 P. 33
H.C. 124

- Paella
- Bacalao romana con ensalada
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 722
Lip. 42 P. 20
H.C. 67

- Judías verdes rehogadas
- Burger meat (albóndigas) en salsa madrileña
- Yogurt sabores
- Pan

11

 Kcal 685
Lip. 32 P. 29
H.C. 76

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Filete de cerdo con ensalada
- Fruta
- Pan

12

 Kcal 595
Lip. 18 P. 41
H.C. 69

- Ensalada de patata
- Estofado de pavo con verduras
- Actimel
- Pan

13

 Kcal 644
Lip. 18 P. 40
H.C. 82

- Garbanzos
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 956
Lip. 46 P. 36
H.C. 103

- Macarrones carbonara
- Boquerones andaluza con lechuga
- Fruta
- Pan

17

 Kcal 721
Lip. 17 P. 47
H.C. 98

- Lentejas
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Yogurt sabores
- Pan

18

 Kcal 712
Lip. 24 P. 29
H.C. 98

- Patatas con magro
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

19

 Kcal 753
Lip. 29 P. 34
H.C. 86

- Judías pintas con chorizo
- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera
- Helado
- Pan

20

 Kcal 697
Lip. 23 P. 45
H.C. 80

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 770
Lip. 19 P. 32
H.C. 120

- Arroz blanco con verduras
- Bacalao al horno con patata panadera
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 601
Lip. 12 P. 43
H.C. 79

- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Yogurt natural azucarado
- Pan

25

 Kcal 726
Lip. 23 P. 39
H.C. 95

- Espirales con tomate
- Lomo a la plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

26

 Kcal 675
Lip. 26 P. 46
H.C. 66

- Brócoli con bechamel
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

27

 Kcal 692
Lip. 19 P. 21
H.C. 110

- Judías blancas
- Empanadillas de atún con lechuga
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 733
Lip. 17 P. 41
H.C. 107

- Macarrones napolitana
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

