

Régimen No Huevo No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

 Kcal 807
Lip. 26

 P. 33
H.C. 110

- Arroz blanco con pollo
- Bacalao al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 839
Lip. 40

 P. 48
H.C. 66

- Judías verdes rehogadas
- Estofado de ternera con verduras en salsa
- Yogurt sabores
- Pan

11

 Kcal 682
Lip. 33

 P. 30
H.C. 67

- Sopa de fideo con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

12

 Kcal 749
Lip. 31

 P. 47
H.C. 67

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

13

 Kcal 706
Lip. 25

 P. 36
H.C. 81

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

16

 Kcal 819
Lip. 34

 P. 26
H.C. 102

- Macarrones salteados
- Boquerones al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

17

 Kcal 777
Lip. 24

 P. 42
H.C. 94

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina
- Yogurt sabores
- Pan

18

 Kcal 683
Lip. 29

 P. 22
H.C. 84

- Porrusalda
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

19

 Kcal 878
Lip. 34

 P. 53
H.C. 84

- Judías pintas con verdura
- Redondo en salsa
- Natillas
- Pan

20

 Kcal 737
Lip. 30

 P. 41
H.C. 74

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

23

 Kcal 784
Lip. 26

 P. 28
H.C. 109

- Arroz blanco con verduras
- Bacalao al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 759
Lip. 23

 P. 60
H.C. 73

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

25

 Kcal 823
Lip. 29

 P. 33
H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

26

 Kcal 751
Lip. 37

 P. 45
H.C. 57

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

27

 Kcal 656
Lip. 24

 P. 31
H.C. 74

- Judías blancas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 823
Lip. 29

 P. 33
H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

"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

