

Régimen No Huevo No Frutos Secos No Sésamo No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

 Kcal 890
Lip. 32 P. 38
 H.C. 111

- Arroz blanco con pollo
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 839 P. 48
Lip. 40 H.C. 66

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

11

 Kcal 682 P. 30
Lip. 33 H.C. 67

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

12

 Kcal 749 P. 47
Lip. 31 H.C. 67

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

13

 Kcal 706 P. 36
Lip. 25 H.C. 81

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

16

 Kcal 802 P. 32
Lip. 28 H.C. 103

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

17

 Kcal 777 P. 42
Lip. 24 H.C. 94

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

18

 Kcal 759 P. 30
Lip. 33 H.C. 85

- Porrusalda
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

19

 Kcal 878 P. 53
Lip. 34 H.C. 84

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

20

 Kcal 737 P. 41
Lip. 30 H.C. 74

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

23

 Kcal 878 P. 36
Lip. 27 H.C. 118

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pavo plancha en salsa suave con verduras
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 759 P. 60
Lip. 23 H.C. 73

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

25

 Kcal 823 P. 33
Lip. 29 H.C. 107

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

26

 Kcal 751 P. 45
Lip. 37 H.C. 57

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

27

 Kcal 734 P. 40
Lip. 28 H.C. 76

- Judías blancas con verdura
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 823 P. 33
Lip. 29 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; 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

