

Régimen No Pimientos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

 Kcal 799
Lip. 21 P. 30
 H.C. 126

- Arroz blanco con tomate
- Bacalao romana con ensalada
- Fruta
- Pan

10

 Kcal 674 P. 38
Lip. 30 H.C. 65

- Judías verdes rehogadas
- Filete de ternera a la plancha
- Yogurt sabores
- Pan

11

 Kcal 733 P. 28
Lip. 35 H.C. 81

- Sopa de estrellas con ave
- Filete de cerdo con ensalada
- Fruta
- Pan

12

 Kcal 604 P. 36
Lip. 23 H.C. 66

- Ensalada de patata
- Pechugas de pavo plancha
- Actimel
- Pan

13

 Kcal 662 P. 24
Lip. 17 H.C. 102

- Garbanzos con verdura
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 817 P. 35
Lip. 28 H.C. 110

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

17

 Kcal 703 P. 49
Lip. 17 H.C. 91

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pollo plancha
- Yogurt sabores
- Pan

18

 Kcal 645 P. 26
Lip. 22 H.C. 90

- Porrusalda
- Filete de merluza al horno
- Fruta
- Pan

19

 Kcal 765 P. 44
Lip. 27 H.C. 85

- Judías pintas con verdura
- Filete de ternera a la plancha
- Helado
- Pan

20

 Kcal 538 P. 26
Lip. 16 H.C. 76

- Crema de calabaza y zanahoria
- Huevos con tomate
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 740 P. 32
Lip. 19 H.C. 114

- Arroz blanco
- Bacalao al horno
- Fruta
- Pan

24

 Kcal 724 P. 64
Lip. 16 H.C. 80

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

25

 Kcal 773 P. 40
Lip. 22 H.C. 108

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

26

 Kcal 712 P. 49
Lip. 30 H.C. 63

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

27

 Kcal 617 P. 35
Lip. 17 H.C. 80

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

30

 Kcal 769 P. 39
Lip. 22 H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha
- 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

