

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>10 Macarrones con salsa de tomate natural Salchichas al vino Ensalada de lechuga y maíz. Pan Melón</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L25.39</p>	<p>11 Arroz guisado con marisco. Tortilla de atún. Tomate aliñado. Pan Melocotón</p> <p>Kcal: 765 HC: 98 PT: 35 L: 36</p>	<p>12 Salmorejo Pollo al horno Ensalada zanahoria Pan plátano</p> <p>Kcal: 659 58 HC 83.62 PT: 19 L: 21</p>	<p>13 Sopa de fideos Merluza frita tomate en rodajas. Pan Manzana</p> <p>Kcal: 684.02 HC: 92.66 PT:20.68 L:19.8</p>
<p>16 Lentejas con verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Piña</p> <p>Kcal: 666.23 HC: 84.04 PT: 26 L:27</p>	<p>17 Ensalada de pasta. Pollo en salsa de cebolla y zanahoria. Pan Melón</p> <p>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</p>	<p>18 Arroz chino rosada al horno en salsa de cebolla. tomate en rodajas Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>19 Crema de calabacín Pavo en salsa de cebolla y patatas fritas. Pan Yogur</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>20 Potaje de alubias Merluza al horno Picadillo de tomate. Pan integral Plátano</p> <p>Kcal:792 HC:86PT: 27 L: 25</p>
<p>23 Patatas guisadas con pollo. Tortilla de queso. Zanahoria con atún. Pan Plátano</p> <p>Kcal: 753 HC: 107 PT: 34 L: 20</p>	<p>24 Cocido de garbanzos con fideos. Rosada frita Tomate en rodaja aliñado Pan Melón</p> <p>Kcal: 766 HC: 100 PT: 26 L: 27</p>	<p>25 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas Ensalada mixta Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 668 HC: 83 PT: 23 L: 28</p>	<p>26 Crema de calabaza y zanahoria. Salchichas de pollo al vino Ensalada de lechuga, atún y maíz. Pan Yogur</p> <p>Kcal: 634 HC: 78 PT: 19 L: 30</p>	<p>27 Espaguetis con salsa de tomate natura. Merluza en salsa verde. Pan Manzana</p> <p>Kcal: 786 HC: 96 PT: 30 L: 32</p>

ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 Puré de calabacín. Lenguado a la plancha con limón. Fruta	11 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Hamburguesa de ternera o pollo a la plancha. Fruta	12 Revuelto de champiñones con jamón/ pechuga de pavo. fruta	13 Ensalada de lechuga, tomate cherry, queso fresco. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta
16 Sopa de letras. Sándwich mixto Fruta	17 Merluza al horno con patatas. fruta	18 Puré de verduras Croquetas de pollo caseras. fruta	19 Crema de calabacín tortilla de atún yogur	20 Pisto de verduras con salsa de tomate natural. Tortilla francesa. fruta
23 Marrajo o pez espada con salsa de verduras fruta	24 Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha fruta	25 Calamares en salsa de tomate natural. Ensalada mixta fruta	26 Arroz 3 delicias Queso fresco con tomate aliñado Fruta	27 pan de pita con pollo, verduras variadas salteadas y salsa de tomate natural. fruta

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

