



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 590 Lip. 11	P. 19 H.C. 97	<b>04</b>	Kcal 685 Lip. 23	P. 33 H.C. 77	<b>05</b>	Kcal 532 Lip. 7	P. 24 H.C. 88	<b>06</b>	Kcal 646 Lip. 26	P. 42 H.C. 55	
			- LENTEJAS GUIADAS - DELICIA VEGETAL CON QUINOA Y KALE - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - JARRETE DE TERNERA ESTOFADO - ARROZ BLANCO - LÁCTEO Y PAN			- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		
<b>09</b>	Kcal 748 Lip. 17	P. 47 H.C. 94	<b>10</b>	Kcal 443 Lip. 5	P. 23 H.C. 74	<b>11</b>	Kcal 810 Lip. 23	P. 35 H.C. 104	<b>12</b>	Kcal 797 Lip. 45	P. 20 H.C. 70	<b>13</b>	Kcal 594 Lip. 23	P. 27 H.C. 68
	- MACARRONES A LA ITALIANA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - ESCALOPE DE POLLO - SALTEADO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN			- CREMA VICHY - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - HELADO Y PAN		
<b>16</b>			<b>17</b>	Kcal 722 Lip. 14	P. 39 H.C. 105	<b>18</b>	Kcal 695 Lip. 21	P. 29 H.C. 93	<b>19</b>	Kcal 590 Lip. 19	P. 30 H.C. 69	<b>20</b>	Kcal 829 Lip. 51	P. 21 H.C. 64
			- PAELLA MIXTA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - LÁCTEO Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO - PARMENTIER - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA GUIADA - POSTRE CASERO Y PAN		
<b>23</b>	Kcal 599 Lip. 12	P. 21 H.C. 96	<b>24</b>	Kcal 544 Lip. 17	P. 16 H.C. 77	<b>25</b>	Kcal 581 Lip. 13	P. 28 H.C. 81	<b>26</b>	Kcal 543 Lip. 16	P. 26 H.C. 68	<b>27</b>	Kcal 778 Lip. 24	P. 37 H.C. 96
	- LENTEJAS GUIADAS - FLAMENQUÍN CORDOBÉS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- PURÉ DE CALABAZA - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- ESPAGUETIS A LA CREMA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESTOFADO DE AVE - TOTOPOS - LÁCTEO		
<b>30</b>	Kcal 739 Lip. 16	P. 36 H.C. 102	<b>31</b>	Kcal 615 Lip. 20	P. 19 H.C. 93									
	- ENSALADA DE PASTA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - PERRITO CALIENTE - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN											

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

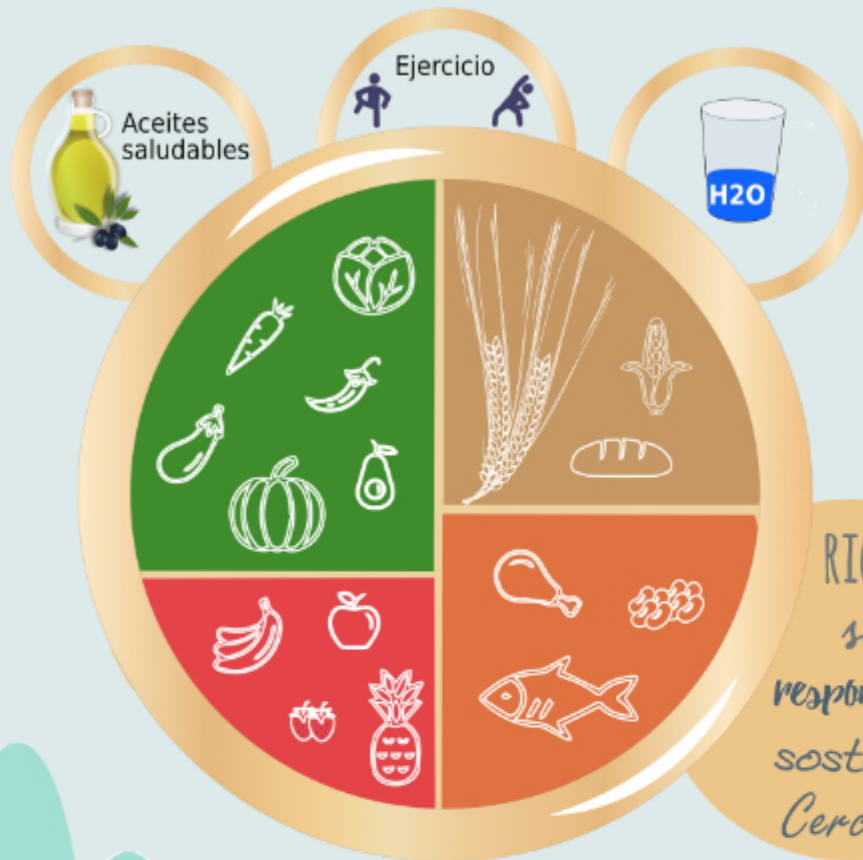
● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

