








MENÚ DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE

C.P.I.F.P. San Blas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Leche, café, cacao puro, pan integral, crema de avellanas, cereales integrales, fruta y frutos secos.  519 Kcal				
Media Mañana	Bocado vegetal + fruta  441 Kcal	Bocado lomo + queso + fruta.  433 Kcal	Bocado de jamón york + fruta  372 Kcal	Bocado de guacamole y queso + fruta  516 Kcal	Bocado de crema de avellanas y fresas + fruta  383 Kcal
Comida	Ensalada variada Risotto con setas y pollo. Yogur natural  896 Kcal	Potaje de garbanzos Tortilla de cebolla y champiñones. + ensalada naranja y pasas. Fruta  1027 Kcal	Ensalada de pasta. Pollo al horno + verduras al vapor Fruta  932 Kcal	Ensalada rucula y zanahoria. Merluza al horno con calabacín y espárragos Fruta.  838 Kcal	Judías verdes salteadas con ajo. Huevos fritos + patatas fritas Fruta  1042 Kcal
Merienda	Bocado de jamón serrano + fruta  492 Kcal	Leche + bizcocho de naranja + fruta  360 Kcal	Bocado de sardinas y pimientos + fruta  377 Kcal	Bocado de atún con aceitunas + fruta  325.3 Kcal	Bocado de tortilla de patata y calabacín. + fruta.  896 Kcal
Cena	Ensaladilla rusa. Lubina al horno con patata Fruta  693 Kcal	Sopa de pollo. Calamares rebozados + pisto de verduras. Fruta  697 Kcal	Ensalada arco iris Pizza Fruta  839 Kcal	Acelgas con patata. Carrilleras guisadas. Yogur natural  670 Kcal	

Leyenda de los alérgenos

 CRUSTÁCEOS	 SÉSAMO	 FRUTOS SECOS	 GLUTEN	 HUEVOS	 PESCADO	 MOLÚSCOS
 MOSTAZA	 APIO	 CACAHUETES	 LÁCTEOS	 SULFITO	 SOJA	 ALTRAMUZ