







MENÚ DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE

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. (miércoles: jamón serrano)				
	 519 Kcal				
Media Mañana	Bocado vegetal + Fruta  441 Kcal	Bocado lomo + queso + fruta.  433 Kcal	Bocado de jamón york + fruta  372 Kcal	Bocado de queso + fruta  422 Kcal	Bocado de tortilla francesa  370 Kcal
Comida	Risotto con setas. Fingers de pollo y quinoa + ensalada de rúcula y zanahoria. Yogur natural  1106 Kcal	Potaje de garbanzos Tortilla de cebolla y champiñones + ensalada naranja y pasas. Fruta  1027 Kcal	Lasaña. Pollo al horno + ensalada de pimiento y cebolla. Fruta  1055 Kcal	Crema de verduras Huevos fritos + patatas fritas Fruta.  1013 Kcal	Alcachofas salteadas con jamón. Merluza al horno con calabacín y espárragos Fruta  877 Kcal
Merienda	Bocado de jamón serrano + fruta  492 Kcal	Leche + bizcocho de naranja + fruta  360 Kcal	Bocado de lomo embuchado + fruta  497 Kcal	Bocado de atún con tomate y aceitunas + fruta  325.3 Kcal	Bocado de lomo con salteado de verduras y queso + fruta.  869 Kcal
Cena	Acelgas con patata. Pizza Fruta  787 Kcal	Crema de zanahoria y calabaza. Calamares rebozados + pisto de verduras. Fruta  762 Kcal	Judías verdes salteadas con ajo. Conejo guisado Fruta  754 Kcal	Sopa de pollo. Carrilleras guisadas. + ensalada de tomate y pepino Yogur natural  836 Kcal	

Leyenda de los alérgenos

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