

MENÚ DEL 2 AL 6 DE OCTUBRE

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Leche, café, cacao puro, pan integral, cereales integrales y fruta. (miércoles: jamón serrano)				
	 519 Kcal				
Media Mañana	Bocadillo de lomo embuchado (513 Kcal) + Fruta  563 Kcal	Bocadillo tortilla francesa y queso (341 Kcal) + fruta  391 Kcal	Sandwich de York y queso (244 Kcal) + fruta  294 Kcal	Bocadillo de jamón serrano con tomate (443 Kcal) + fruta  493 Kcal	Bocadillo de atún y olivas (275 Kcal) + fruta  325 Kcal
Comida	Risotto de setas (433 Kcal). Merluza al horno con calabacín (195 Kcal) con ensalada variada (160 Kcal) Yogur natural  988 Kcal	Alcachofas salteadas con jamón (333 Kcal) Albóndigas caseras (322 Kcal) con verduras al vapor (31 Kcal) Fruta  886 Kcal	Espaguetis boloñesa (383 Kcal) Merluza rebozada (274 Kcal) con ensalada de tomate y pepino (129 Kcal). Fruta  988 Kcal	Ensalada de lentejas (375 Kcal). Revuelto de espárragos trigueros (264 Kcal) con ensalada de melocotón y jamón (238 Kcal). fruta  1077 Kcal	Ensaladilla rusa (240 Kcal) Huevos fritos (239 Kcal) con ensalada arcoíris (191 Kcal) Fruta  855 Kcal Bocadillo de lomo con queso (767 Kcal) + fruta  817 Kcal
Merienda	Bocadillo de jamón york con tomate (322 Kcal) + fruta  372 Kcal	Bocadillo de queso caliente (372 Kcal) + fruta  422 Kcal	Bocadillo vegetal (392 Kcal) + fruta  442 Kcal	Leche + bizcocho de naranja (196 Kcal) + fruta  296 Kcal	
Cena	Acelgas rehogadas (140 Kcal), tortilla de patata (403 Kcal) con salteado de verduras (73 Kcal) Fruta  816 Kcal	Sopa de pollo (156 Kcal). Alitas de pollo al horno (364 Kcal) con ensalada de pimiento y cebolla (95 Kcal) Fruta  815 Kcal	Crema de zanahoria y calabaza (221 Kcal) Calamar rebozado (287 Kcal) con patatas fritas (307 Kcal) + Fruta  1015 Kcal	Delicias de Teruel (359 Kcal) Pollo con champiñones (333 Kcal) Yogur natural  892 Kcal	

Leyenda de los alérgenos

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