







































MENÚ 3 - DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE OCTUBRE DE 2024 C.P.I.F.P. San Blas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Leche, café, cacao puro, pan integral, cereales integrales y fruta. (jueves: 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   	Bocadillo de jamón serrano con tomate (443 Kcal) + fruta 294 Kcal 	Sandwich de York y queso (244 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) + Fruta 988 Kcal   	Ensalada de pasta (383 Kcal) (274 Kcal) lubina al horno con patatas (257 Kcal) Fruta 886 Kcal    	Alcachofas salteadas con jamón (333 Kcal) Albóndigas caseras (322 Kcal) + Yogur 988 Kcal  	Lentejas estofadas (375 Kcal). Revuelto de trigueros (264 Kcal con ensalada de melocotón y jamón (238 Kcal). fruta 1077 Kcal 	Ensaladilla rusa (240 Kcal) cordero a la plancha (239 Kcal) con ensalada arcoíris (191 Kcal) Fruta 855 Kcal  
Merienda	Bocadillo de jamón york con tomate (322 Kcal) + fruta 372 Kcal 	Leche + bizcocho casero (372 Kcal) + fruta 422 Kcal   	Bocadillo vegetal (392 Kcal) + fruta 442 Kcal  	Bocadillo de lomo con queso (196 Kcal) + fruta 296 Kcal  	Bocadillo de pechuga de pollo rebozada (767 Kcal) + fruta 817 Kcal  
Cena	Acelgas rehogadas (140 Kcal), tortilla de patata (403 Kcal) con salteado de verduras (73 Kcal) Yogur 816 Kcal  	Crema de zanahoria y calabaza (221 Kcal) Alitas de pollo al horno (364 Kcal) con ensalada de tomate y pepino (129 Kcal) Fruta 815 Kcal	Sopa de pollo (156 Kcal). Calamar rebozado (287 Kcal) con patatas fritas (307 Kcal) + Fruta 1015 Kcal   	Delicias de Teruel (359 Kcal) Pollo con champiñones (333 Kcal) Fruta 892 Kcal 	

Leyenda de los alérgenos

<u>USTÁCEOS</u>	<u>SÉSAMO</u>	<u>FRUTOS SECOS</u>	<u>GLUTEN</u>	<u>HUEVOS</u>	<u>PESCADO</u>	<u>MOLÚSCOS</u>
<u>OSTAZA</u>	<u>APIO</u>	<u>AHUETES</u>	<u>ÁCTEOS</u>	<u>JLFITO</u>	<u>SOJA</u>	<u>TRAMUZ</u>