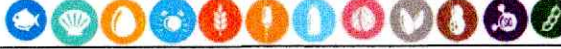

































MENÚ 6 - DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE DE 2024

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 | Sandwich de jamón york y queso (244kcal) + fruta 355 Kcal   | Bocadillo de jamón york con tomate (322 Kcal) + fruta 372 Kcal  | Bocadillo de queso con mermelada (372 Kcal) + fruta 422 Kcal   | Bocadillo tortilla y york (341 Kcal) + fruta 391 Kcal   | Bocadillo vegetal (392 Kcal) + fruta 442 Kcal    |
| Comida | Alcachofas salteadas con jamón (333 Kcal) salmón con cebolla (372 Kcal) y fruta 1087 Kcal | Ensalada de brócoli y atún (176 Kcal) y tortilla paisana (446 Kcal) y fruta 822 Kcal   | Lasaña (448 Kcal) Chuletas de pavo a la plancha (280 Kcal) con salteado de verduras (73 Kcal) Fruta 1001 Kcal   | Potaje de garbanzos (369 Kcal) Merluza al horno con calabacín (195 Kcal) con patatas al horno con especias (228 Kcal) Yogur natural 992 Kcal   | Paella (515 Kcal), Sepia a la plancha (177 Kcal) con ensalada de melocotón y jamón (238 Kcal) Fruta 948 Kcal  |
| Merienda | Bocadillo de atún y tomate (305 Kcal) Fruta   | Leche + bizcocho casero (248 Kcal) + fruta 449 Kcal    | Bocadillo de jamón serrano con tomate (443 Kcal) 493 Kcal  | Bocadillo de lomo embuchado (513 Kcal) Fruta 563 Kcal  | Bocadillo de salchichas con tomate (646 Kcal) y fruta 696 Kcal  |
| Cena | Sopa de pollo(156 Kcal) Pollo al horno (264 Kcal) con ensalada variada (160 Kcal) y yogur natural 764 Kcal  | Crema de zanahoria y calabaza (221 Kcal), emperador a la plancha (277 Kcal) con ensalada de manzana y queso (255 Kcal) y fruta 953 Kcal   | Acelgas con patata (140 Kcal), tortilla de champiñones (258 Kcal) con ensalada de tomate y pepino (129 Kcal) Fruta 743 Kcal  | Crema de verduras (218 Kcal), lomo rebozado (323 Kcal) con crujientes de zanahoria (85 Kcal) Fruta 826 Kcal   | |



| Leyenda de los alérgenos | | | | | | |
|--------------------------|--------|--------------|---------|---------|---------|----------|
| CRUSTÁCEOS | SÉSAMO | FRUTOS SECOS | GLUTEN | HUEVOS | PESCADO | MOLÚSCOS |
| MOSTAZA | APIO | CACAHUETES | LÁCTEOS | SULFITO | SOJA | ALTRAMUZ |


 CENTRO DE NUTRICIÓN
 LAURA GARFEL MARTÍN
 DIETISTA NUTRICIONISTA
 N° C. 18400975-18.443.920-J
 C/ Nueva, 18.443.920-4
 Teléf: 978 62...
 TERUEL