

MENÚ 8 - DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 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 atún y tomate (305 Kcal) + fruta 355 Kcal	Bocadillo de lomo con queso (512 Kcal) + fruta 562 Kcal	Bocadillo de jamón york + tomate y lechuga. (244 kcal) + fruta 294 Kcal	Bocadillo tortilla + jamón serrano (341 Kcal) + fruta. 391 Kcal	Bocadillo vegetal (391 Kcal) + fruta 441 Kcal
Comida	Ensaladilla rusa (240 Kcal) Salmón con cebolla (372 Kcal) + fruta 1017 Kcal	Lentejas (328 Kcal), revuelto de espárragos trigueros (264 Kcal) con ensalada de tomate y pepino (129 Kcal). Fruta 921 Kcal	Espaguetis con verduras (447 Kcal), calamares (462Kcal). fruta 1022 Kcal	Lasaña de berenjena (292 Kcal) y carrilleras guisadas (381 Kcal) y yogur 873 Kcal	Rissoto con setas (610 Kcal), merluza rebozada (280 Kcal) con calabacín plancha (65 Kcal) + Fruta. 812 Kcal
Merienda	Bocadillo de jamón serrano (442 Kcal) + fruta 492 Kcal	Leche + bizcocho casero (346 Kcal) y fruta 433 Kcal	Sandwich de york y queso (244 Kcal) + fruta 	Bocadillo de lomo embuchado (512 Kcal) + fruta 344 Kcal	Bocadillo de pechuga rebozada (643 Kcal) Fruta 693 Kcal
Cena	Sopa de pollo (161 Kcal), pollo guisado (462 Kcal) yogur 878 Kcal	Judía verde con patata (253 Kcal) y pechuga de pollo a la plancha con ensalada (142Kcal) Fruta 565 Kcal	Crema de espinacas (140 Kcal) hamburguesas caseras (300 Kcal) con patatas fritas + fruta 	Brócoli con patatas y queso (316 Kcal), lomo plancha (272 Kcal) con ensalada variada (160 Kcal) + fruta 948 Kcal	

CENTRO DE NUTRICIÓN
LAURA GARFELLA MARTÍN
 DIETISTA - NUTRICIONISTA
 Col. IRA 0075 - TLF: 18.443.920 - J
 C/. Nueva 28 - 4401 TERUEL
 Telf: 978.62.37.7

Leyenda de los alérgenos

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

