

MENÚ 10 - DEL 18 AL 22 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 lomo embuchado (513 Kcal)	Bocadillo jamón serrano (341 Kcal) + fruta	Bocadillo jamón York, lechuga y tomate (242 Kcal) + fruta	Bocadillo de atún y olivas (275 Kcal) + fruta	Bocadillo de tortilla con queso (383 Kcal)+ fruta
	325 Kcal	563 Kcal	292 Kcal	433 Kcal	391 Kcal
Comida	Paella (610 Kcal) salmón a la plancha (362 Kcal) + Ensalada variada (160 Kcal) Fruta	Crema de calabacín (101 Kcal) Costillas al horno con patatas (611 Kcal) + fruta	Lasaña (448 Kcal), Merluza al horno con salteado de verduras y garbanzos (330 Kcal) + Fruta.	Alubias con alcachofas (291 Kcal), tortilla de patata y calabacín (420 Kcal) con ensalada de naranja y pasas (150 Kcal) + Yogur	Crema de brócoli (406 Kcal) Emperador a la plancha (277 Kcal) Fruta
	1248 Kcal	912 Kcal	978 Kcal	1061 Kcal	883 Kcal
Merienda	Bocadillo de queso caliente (372 Kcal) + fruta	Leche + bizcocho casero (144 Kcal) + fruta	Bocadillo vegetal (392 Kcal) + fruta	Sandwich de York y queso (344 Kcal) + fruta	Bocadillo de pechuga a la plancha (800 Kcal) + fruta
	422 Kcal	442 Kcal	244 Kcal	394 Kcal	850 Kcal
Cena	Verduras al vapor (213 Kcal), calamares con patatas(381 Kcal), ensalada de pimiento y cebolla (95 Kcal) Yogur natural	Sopa de pollo(156 Kcal) + tortilla francesa (195 Kcal)con patatas a la griega (230 Kcal) + Fruta	Revuelto de espinacas (257 Kcal) + lomo rebozado (323 Kcal con pisto + Fruta	Crema de verduras (218) + Chuletas de pavo a la plancha (280 Kcal) + Patatas fritas (307 Kcal) + Fruta	
	889 Kcal	781 Kcal	907 Kcal	1005 Kcal	

CENTRO DE NUTRICIÓN
LARA GARFELLA MARTÍN
 DIETISTA - NUTRICIONISTA
 Nº C.O. ARAGÓN 5 - Nº C.F.E.: 78.443.920 - J
 C/. Nueva, 4 - 2º B - 44001 TERUEL
 Teléf.: 978 62 37 57

Leyenda de los alérgenos

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

 CENTRO DE NUTRICIÓN
LAURA GARFELLA MARTÍN
DIETISTA - NUTRICIONISTA
N.º Colegiado 00075 - N.º Lic. 18.443.900-J
C/. Nueva, 1 - 2.º B - 44001 TERUEL
Tel.: 978 62 37 97