

MENÚ 23 DEL 2 AL 6 DE MARZO

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Leche, café, cacao puro, pan integral, cereales integrales, fruta y frutos secos (lunes yogur, miércoles bizcocho casero y viernes jamón serrano y tomate)				
	519 Kcal				
Media Mañana	Bocadillo de atún con tomate (392Kcal)+fruta 430Kcal	Bocadillo de tortilla y queso(341Kcal)+fruta 391Kcal	Bocadillo de longaniza (242Kcal)+fruta 292Kcal	Bocadillo de pechuga plancha (294Kcal)+fruta 340Kcal	Bocadillo de lomo embuchado(512Kcal)+fruta 562Kcal
Comida	-Macarrones carbonara (530Kcal) -Huevos rellenos (ensalada)(273Kcal) -yogur 998Kcal	-Patatas con costillas(369Kcal) -Bacalao al horno (pisto)(279Kcal) -fruta 774Kcal	-Lentejas con verduras (398Kcal) -Sepia a la plancha (ensalada)(277Kcal) -fruta 805Kcal	-Arroz a la cubana(610Kcal) -Salchichas de pollo al horno ((277Kcal) -yogur 923Kcal	-Ensalada de garbanzos(378Kcal) -Tortilla de patata (ensalada)(379Kcal) -fruta 880Kcal
Merienda	Sándwich mixto(344Kcal)+ fruta 412Kcal	Leche +bizcocho casero (344Kcal)+ fruta 394Kcal	Bocadillo de jamón serrano(385Kcal)+fruta 444Kcal	Bocadillo de queso semi con mermelada (456Kcal)+ fruta 394Kcal	Bocadillo de lomo con queso(664Kcal) 714Kcal
Cena	-Crema de verdura(218Kcal) -Guiso de pollo y patatas(287Kcal) -fruta 630Kcal	-Delicias de Teruel(359Kcal) -Chuletas de pavo a la plancha (crujiente de zanahoria) (403Kcal) fruta 882Kcal	-Coliflor gratinada (185Kcal) -Hamburguesa con patatas(380Kcal) -yogur 765Kcal	-Sopa de pollo(156Kcal) -Pizza(448Kcal) -fruta 729Kcal	

Se reserva el derecho del CPIFP de realizar cambios de algún plato según necesidad