

MENÚ 7 DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE

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 salchichón (442Kcal)+fruta	Bocadillo de jamón york plancha (383Kcal)+ fruta	Bocadillo de jamón serrano (244Kcal)+ fruta	Bocadillo de atún y tomate(305Kcal)+fruta	Bocadillo de tortilla de jamón york(355Kcal)+ fruta
	492Kcal 	462Kcal 	294Kcal 	355Kcal 	515Kcal  
Comida	-Lentejas con arroz(432Kcal) -Tortilla de calabacin y patata)(150Kcal) -fruta	-Hervido de Judías verdes(246Kcal) -Albóndigas con tomate (322Kcal) -yogur	-Risotto de setas(404Kcal) -Cabracho al horno (patatas)(294Kcal) -fruta	-Potaje de Judías pintas(369Kcal) -Huevo a la plancha (patatas) (363Kcal) -fruta	-Tallarines con pollo y verduras (375Kcal) -Bacalao con pimientos (310Kcal) -fruta
	880Kcal	890Kcal  	889Kcal  	942Kcal	845Kcal
Merienda	Bocadillo de queso semi y mermelada (369Kcal)+fruta	Leche + bizcocho casero (244Kcal)+ fruta	Sándwich mixto (290Kcal)+fruta	Bocadillo de longaniza(412Kcal)+ fruta	Bocadillos de salchichas (543Kcal)+fruta
	420Kcal  	344Kcal  	350Kcal  	433Kcal 	693Kcal 
Cena	-Sopa de pollo(156Kcal) -Salmón con cebolla(283Kcal) -fruta	-Acelgas salteadas(234Kcal) -Alitas horno (champiñones)(332Kcal) -fruta	-Crema de calabaza(130Kcal) -Librito de lomo (zanahoria crujiente) (390Kcal) -fruta	-Hojaldre de verduras (265Kcal) -Pechuga a la plancha(ensalada) (320Kcal) -yogur	
	615Kcal	600Kcal	748Kcal 	852Kcal 	

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

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