

MENÚ 10 DEL 17 AL 22 DE NOVIEMBRE

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 tortilla francesa con queso (307Kcal)+ fruta 380Kcal  	Bocadillo de chorizo(420Kcal) +fruta 480Kcal 	Bocadillo de jamón york con lechuga y tomate (356Kcal)+ fruta 394Kcal 	Bocadillo de lomo embuchado(512Kcal) +fruta 562Kcal 	Bocadillo vegetal (392Kcal)+fruta 430Kcal 
Comida	-Macarrones con verduras(386Kcal) -Sepia plancha (ensalada)(461Kcal) -fruta 768Kcal 	-Berenjenas rellenas (357Kcal) -Tortilla de patata (ensalada)(379Kcal) -fruta 862Kcal  	-Garbanzos con verduras (369Kcal) -Costilla al horno con patatas(610Kcal) -fruta 916Kcal	-Paella (514Kcal) -Merluza a la romana(273Kcal) (ensalada) -fruta 916Kcal 	-Potaje de Judías pintas -Alitas al horno champiñones 947Kcal  Bocadillo magro empanado (766Kcal)+ fruta 815Kcal   
Merienda	Bocadillo de pavo (315Kcal)+fruta 420Kcal 	Bizcocho casero+leche(344Kcal) +fruta 349Kcal  	Bocadillo de queso caliente (315Kcal)+fruta 420Kcal  	Bocadillo de paté (455Kcal) + fruta 394Kcal   	
Cena	-Salteado de verduras (235Kcal) -Pechuga a la plancha(patatas)(363Kcal) -fruta 724Kcal	-Sopa de pollo (156Kcal) -Filetes rusos (tomate)(430Kcal) -fruta 702Kcal 	-Crema de verduras(218Kcal) -Pizza(300Kcal) -yogur 647Kcal  	-Delicias de Teruel(359Kcal) -Guiso de ternera con patata(372Kcal) -yogur 860Kcal  	 CENTRO DE NUTRICIÓN LAURA GARFELLA MARTÍN 611 04 66 09 Ctra. Castralvo Nº15. 44002 Teruel

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