

MENÚ 12 DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE

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	Bocado de chorizo (380Kcal) + fruta 394Kcal 	Bocado de jamón york con lechuga y tomate (356Kcal)+ fruta 394Kcal 	Bocado de lomo embuchado(513Kcal) +fruta 537Kcal 	Bocado de tortilla y queso(341Kcal) +fruta 391Kcal  	Bocado vegetal (392Kcal)+fruta 430Kcal 
Comida	-Tallarines con pollo y verduras(432Kcal) -Bacalao (pimiento)(150Kcal) -fruta 880Kcal  	-Potaje de Judías pintas(369Kcal) --Tortilla de calabacin y patatas(283Kcal) -fruta 942Kcal 	-Lentejas con arroz(432Kcal) -Conejo al horno (ensalada)(307Kcal) -fruta 880Kcal	-Risotto de setas(404Kcal) -Dorada a la plancha (ensalada)(294Kcal) -fruta 889Kcal  	-Hervido de judías verdes(246Kcal) -Albóndigas (322Kcal) -fruta 890Kcal  
Merienda	Bocado de pavo (315Kcal)+fruta 420Kcal 	Leche + bizcocho casero (244Kcal)+ fruta 344Kcal  	Bocado de queso semi y mermelada (369Kcal)+fruta 420Kcal  	Chocolate la taza con pan (512Kcal)+ fruta 433Kcal  	Bocadillos de pechugas con tomate (543Kcal)+fruta 693Kcal 
Cena	-Crema de calabaza(130Kcal) -Alitas horno (champiñones)(332Kcal) -fruta 600Kcal	-Acelgas salteadas 234Kcal) -Pechuga empanada(ensalada) (320Kcal) -fruta 748Kcal 	-Sopa de pollo156Kcal) -Huevos a la plancha (patatas)(363Kcal) -yogur 615Kcal   	-Menestra de verduras(265Kcal) -Librito de lomo (zanahoria crujiente) (390Kcal) -yogur 852Kcal 	 CENTRO DE NUTRICIÓN LAURA GARFELDA MARTÍN 611 04 66 09 Ctra. Castrelo Nº15. 44002 Ferrel

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