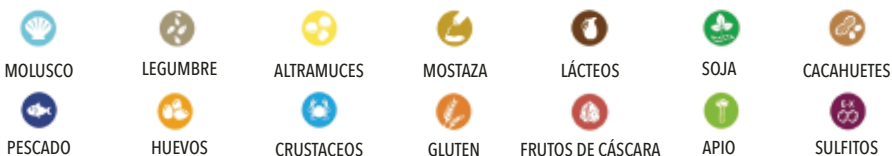


LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
VACACIONES SEMANA SANTA	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Tortilla de patata Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Hamburguesa con queso Guarnición: Patatas fritas Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Paella Pollo empanado Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con chorizo Merluza en salsa Guarnición: ensalada Postre: fruta variada
	Cal: 823 P:14% L: 38% H:42%	Cal: 1154 P:15% L: 54% H:28%	Cal: 1212 P:14% L: 58% H:25%	Cal: 811 P:17% L: 40% H:39%
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Magro con tomate Guarnición: patatas fritas Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz milanesa Tortilla de jamón york Guarnición: tomate/queso Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido completo Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Canelones de atún Cazón en adobo y calamares Guarnición: Zanahoria baby Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Pollo al limón Guarnición: arroz blanco Postre: fruta variada
Cal: 1137 P:16% L: 53% H:26%	Cal: 798 P:16% L: 41% H:41%	Cal: 896 P:17% L: 35% H:46%	Cal: 973 P:20% L: 48% H:29%	Cal: 630 P:26% L: 26% H:68%
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Tortilla francesa Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Redondo de ternera Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con vinagreta Boquerón en tempura Guarnición: ensalada Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Pollo asado Guarnición: Patatas fritas Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras con picatostes Cinta lomo a la plancha Guarnición: pasta rehogada Postre: fruta variada
Cal: 906 P:10% L: 41% H:48%	Cal: 809 P:24% L: 29% H:48%	Cal: 1012 P:21% L: 51% H:25%	Cal: 751 P:16% L: 46% H:38%	Cal: 957 P:15% L: 50% H:33%
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Huevos rellenos Guarnición:zanahoria baby Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Salchichas frescas al horno Guarnición: patatas fritas Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone Albóndigas jardinera Guarnición:ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Filete de pescado empanado Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con jamón Pollo guisado Guarnición: Arroz blanco Postre: chocolatina
Cal: 857 P:19% L: 42% H:33%	Cal: 1111 P:11% L: 51% H:35%	Cal: 1044 P:14% L: 43% H:39%	Cal: 936 P:15% L: 39% H:42%	Cal: 1015 P:16% L: 52% H:29%

Todos los menus van acompañados de una ración de pan.

TODOS LOS DÍAS HABRÁ MENÚ DE DIETA BLANDA A DISPOSICIÓN DE LOS NIÑOS QUE LO NECESITEN.
LOS PESCADOS QUE UTILIZAMOS HAN SIDO CONGELADOS 72 HORAS PREVIAMENTE.
MENÚS ESPECIALES PARA NIÑOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS.



Y para cenar... ¿que puedo tomar?



Completa tu dieta diaria con una CENA adecuada

Si para comer hemos tenido...

Podemos preparar para cenar...

Cereales o legumbres

Verduras crudas o cocidas

Verduras

Cereales o patatas

Carne

Pescado o huevos

Pescado

Carne magra o huevos

Huevos

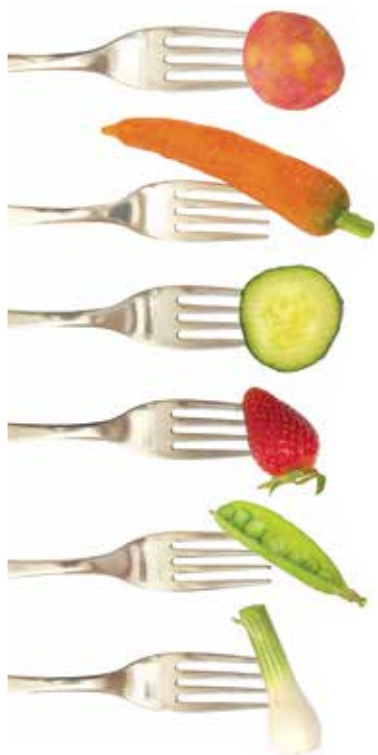
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o Fruta

Lácteos

Fruta



¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.
Ningún alimento los contiene todos.

¡Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

Atención al cliente:
www.terkor.es
terkor@terkor.es



· Controles bromatológicos
realizados por Safety Food Systems