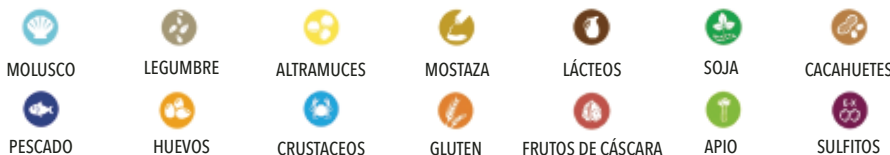


LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pollo a la plancha - Guarnición: ensalada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estofado de lentejas - Tortilla francesa - Guarnición: ensalada - Postre: Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Hamburguesa de ternera - Guarnición: patatas fritas - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones boloñesa - Merluza a la romana - Guarnición: ensalada - Postre: Melocoton almibar.
	Cal: 1034 P:10% L: 34% H:56%	Cal: 892 P:18% L: 35% H:46%	Cal: 885 P:19% L: 32% H:50%	Cal: 964 P:19% L: 32% H:50%
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - San Jacobo casero - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de garbanzos - Tortilla de patata - Guarnición: Tomate y queso - Postre:Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Spaguetti a los tres quesos - Cazón en adobo - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa/Gazpacho - Ragout de ternera - Guarnición: patatas fritas - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz milanese - Merluza en salsa - Guarnición: ensalada - Postre: fruta variada.
Cal: 792 P:11% L: 34% H:54%	Cal: 1193 P:13% L: 31% H:56%	Cal: 1108 P:15% L: 30% H:55%	Cal: 847 P:10% L: 51% H:39%	Cal: 908 P:19% L: 37% H:43%
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> - Estofado de lentejas - Huevos al plato - Guarnición: ensalada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de arroz - Albóndigas jardinera - Guarnición:patatas dado - Postre: Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Varitas de merluza - Guarnición: pasta rehogada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas - Contramuslos de pollo al limón - Guarnición: Zanahoria baby - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos - Magro con tomate - Guarnición:Ensalada - Postre: helado o fruta.
Cal: 1037 P:17% L: 33% H:50%	Cal: 859 P:14% L: 42% H:44%	Cal: 840 P:10% L: 32% H:58%	Cal: 795 P:17% L: 33% H:50%	Cal: 838 P:16% L: 58% H:24%
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Cinta de lomo plancha - Guarnición: guisantes - Postre: Yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de patata - Croquetas caseras y empanadillas de atún - Guarnición: ensalada - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vichysoisse - Pollo guisado - Guarnición:patatas dado - Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con fideos - Filete de pescado empanado - Guarnición: ensalada - Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate - Tortilla francesa - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta
Cal: 1034 P:10% L: 34% H:56%	Cal: 791 P:10% L: 38% H:51%	Cal: 798 P:17% L: 32% H:51%	Cal: 715 P:14% L: 37% H:50%	Cal: 1130 P:12% L: 34% H:54%

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

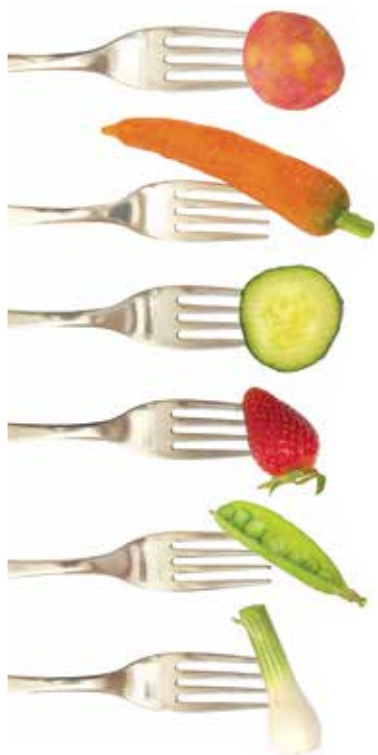
Pescado o carne

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