



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 529 Lip. 15	P. 23 H.C. 72	02	Kcal 645 Lip. 22	P. 19 H.C. 81	03	Kcal 595 Lip. 12	P. 28 H.C. 88	04	Kcal 556 Lip. 16	P. 42 H.C. 56
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS ITALIANA - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
07	Kcal 515 Lip. 17	P. 17 H.C. 67	08	Kcal 626 Lip. 9	P. 31 H.C. 100	09	Kcal 434 Lip. 7	P. 31 H.C. 51	10	Kcal 580 Lip. 23	P. 16 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - CARNE ASADA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 774 Lip. 42	P. 20 H.C. 71	15	Kcal 659 Lip. 21	P. 22 H.C. 92	16	Kcal 606 Lip. 16	P. 37 H.C. 74	17	Kcal 706 Lip. 20	P. 32 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - RISSOTO DE QUESOS - SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - POLLO AL CURRY CON CALABAZA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA BOLONESA - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 	
21	Kcal 535 Lip. 8	P. 29 H.C. 83	22	Kcal 524 Lip. 6	P. 22 H.C. 89	23	Kcal 559 Lip. 19	P. 36 H.C. 55	24	Kcal 1084 Lip. 46	P. 40 H.C. 119
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
28	Kcal 547 Lip. 5	P. 23 H.C. 98	29	Kcal 477 Lip. 10	P. 28 H.C. 62	30	Kcal 536 Lip. 14	P. 24 H.C. 70	31	Kcal 498 Lip. 20	P. 19 H.C. 56
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - LONCHA DE JAMÓN - Y PAN - NATILLAS CASERAS 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - FILETE RUSO EN SALSA CON GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 	

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Hoycosa hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

