



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

Kcal 601 P. 29
Lip. 11 H.C. 89

- FUSILLIS NAPOLITANA
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 696 P. 21
Lip. 26 H.C. 89

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN
- EMPANADILLAS DE ATÚN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 485 P. 30
Lip. 8 H.C. 63

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CARNE ASADA
- ARROZ PILAFF
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 692 P. 33
Lip. 14 H.C. 106

- PATATAS GRATINADAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FLAN Y PAN

15

Kcal 812 P. 25
Lip. 29 H.C. 105

- ENSALADA DE PASTA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 776 P. 46
Lip. 31 H.C. 72

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- NACHOS
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 619 P. 40
Lip. 16 H.C. 74

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 653 P. 33
Lip. 20 H.C. 79

- CODITOS A LA CREMA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 591 P. 20
Lip. 12 H.C. 91

- GARBANZOS GUISADOS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

22

Kcal 531 P. 29
Lip. 18 H.C. 56

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 673 P. 39
Lip. 14 H.C. 90

- PAELLA MIXTA
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

26

Kcal 613 P. 17
Lip. 18 H.C. 88

- MACARRONES GRATINADOS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 528 P. 18
Lip. 16 H.C. 71

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 489 P. 20
Lip. 12 H.C. 74

- SOPA DE COCIDO
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- NATILLAS Y PAN

29

Kcal 662 P. 22
Lip. 18 H.C. 97

- ARROZ AL HORNO
- MEDALLÓN DE SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 671 P. 44
Lip. 18 H.C. 76

- LENTEJAS HORTELANAS
- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

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

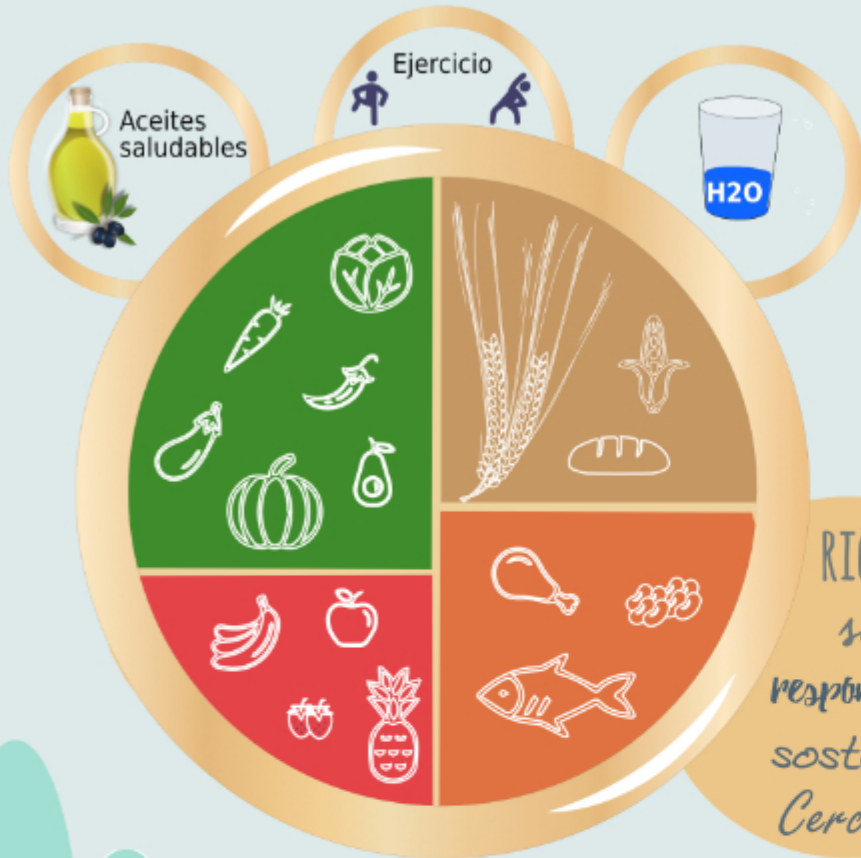
● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
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

