

Lunes

3 Pasta Napolitana Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 696 **Lip:** 30,24 **Prot:** 22,90 **HC:** 84,70

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 695 **Lip:** 24,83 **Prot:** 32,48 **HC:** 89,44

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

17 **Crema de Coliflor** Patata Pelada, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 625 **Lip:** 19,55 **Prot:** 22,32 **HC:** 91,49

Cena: Pasta + Carne + Fruta

24



FESTIVO

Martes

4 **Judías Verdes con Tomate** Judía Verde Plana, Tomate Frito, Patata Pelada, Cebolla
Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Zanahoria

Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 636 **Lip:** 24,36 **Prot:** 38,54 **HC:** 66,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

11 **Pasta al Gratén** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°

Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 768 **Lip:** 32,84 **Prot:** 37,41 **HC:** 81,80

Cena: Patata + Huevo + Fruta

18 **Pasta Bolañesa** Espiral, Tomate Frito, Pollo Picada Cong, Cebolla

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 670 **Lip:** 27,58 **Prot:** 26,69 **HC:** 84,63

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25



FESTIVO

Miércoles

5 **Judías Blancas con Chorizo** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 655 **Lip:** 20,06 **Prot:** 39,54 **HC:** 81,68

Cena: Patata + Carne + Fruta

12 **Menestra Rehogada** J Verde Brecol Guisante Zanah Coflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pollo en Pepitoria Pollo Jamoncillo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pan
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 636 **Lip:** 23,78 **Prot:** 43,25 **HC:** 60,74

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 **Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 656 **Lip:** 19,01 **Prot:** 42,73 **HC:** 81,12

Cena: Patata + Huevo + Fruta

26 **Lentejas Ecológicas Estofadas con Chorizo** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco

Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 732 **Lip:** 27,39 **Prot:** 35,23 **HC:** 87,96

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 **Arroz Campesina** Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito
Empanadillas de Atún Empanadilla Atun, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 825 **Lip:** 30,35 **Prot:** 17,96 **HC:** 122,87

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon

Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 690 **Lip:** 21,17 **Prot:** 35,07 **HC:** 93,82

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 **Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 600 **Lip:** 24,26 **Prot:** 33,43 **HC:** 61,30

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 **Fideuá de Verduras** Fideua, Cebolla, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado

Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 694 **Lip:** 22,58 **Prot:** 27,47 **HC:** 96,43

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

Viernes

7 **Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 679 **Lip:** 22,85 **Prot:** 32,22 **HC:** 89,87

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 **Garbanzos Encbollados** Garbanzo, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 724 **Lip:** 30,48 **Prot:** 34,76 **HC:** 95,78

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 **Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 679 **Lip:** 22,85 **Prot:** 32,22 **HC:** 89,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 **Crema de Calabaza** Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Salchichas de Pavo al Horno Frankfurt Pavo, Aceite Girasol
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 660 **Lip:** 29,40 **Prot:** 24,58 **HC:** 76,82

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.