

Reglamento 1169/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Para cualquier consulta al respecto consulte con nuestro personal.

Lunes

3 **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 703 Lip: 22,72 Prot: 31,55 HC: 97,74

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

10 **Judías Verdes con Tomate** Judía Verde Plana, Tomate Triturado, Patata Pelada, Tomate Frito
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Aceite Girasol, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 690 Lip: 35,59 Prot: 30,89 HC: 81,96

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 **Lentejas con Chorizo** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 716 Lip: 27,12 Prot: 37,73 HC: 84,06

Cena: Pasta + Carne + Fruta

24



FESTIVO

31



FESTIVO

Martes

4 **Pasta al Gratin** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria Dado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 781 Lip: 26,60 Prot: 41,12 HC: 96,48

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Halibut a la Andaluza Halibut Filete, Harina, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 841 Lip: 27,17 Prot: 52,34 HC: 100,90

Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 **Arroz Cinco Delicias** Arroz 5 Delicias, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 636 Lip: 26,99 Prot: 30,89 HC: 67,23

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25



FESTIVO

Miércoles

5 **Crema de Calabaza** Patata Pelada, Calabaza, Calabaza Dado, Aceite Oliva 0,4°
Magro con Tomate Cerdo Magro, Tomate Triturado, Cebolla, Tomate Frito
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 629 Lip: 23,34 Prot: 30,68 HC: 76,72

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12 **Patatas con Costillas** Patata Pelada, Cerdo Costilla Tiras, Cebolla, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 696 Lip: 32,46 Prot: 31,30 HC: 72,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 **Potaje de Garbanzos** Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Zanahoria Dado, Cebolla
Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 779 Lip: 27,58 Prot: 48,42 HC: 87,43

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26



FESTIVO

Jueves

6



FESTIVO

13 **Sopa de Cocido** Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Caella Adobado Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 692 Lip: 20,90 Prot: 41,55 HC: 84,44

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27



FESTIVO

Viernes

7 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 844 Lip: 39,84 Prot: 32,62 HC: 93,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champignon Laminado
Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 828 Lip: 35,67 Prot: 39,88 HC: 90,46

Cena: Patata + Carne + Lácteo

21 **Ensalada Mixta** Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfurt Pavo, Ketchup

Patatas Chips Patata Frita

Pan Pan
Dulces Navideños Huevo Chocolate

Kcal: 680 Lip: 30,03 Prot: 19,46 HC: 82,22

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28



FESTIVO