

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.

## Lunes

6



**13** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 568 **Lip:** 23,53 **Prot:** 24,98 **HC:** 67,01

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 608 **Lip:** 20,82 **Prot:** 21,15 **HC:** 85,63

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**27** Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, 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:** 529 **Lip:** 27,56 **Prot:** 15,87 **HC:** 54,42

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

7



**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vácuo, 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:** 729 **Lip:** 28,89 **Prot:** 36,75 **HC:** 98,82

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

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

Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas  
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:** 631 **Lip:** 21,50 **Prot:** 32,84 **HC:** 80,56

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**28** Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 617 **Lip:** 14,66 **Prot:** 34,95 **HC:** 88,47

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
Caballa en Aceite Caballa Aceite  
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Gelatina Gelatina Fresa

**Kcal:** 614 **Lip:** 18,94 **Prot:** 25,87 **HC:** 87,88

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 673 **Lip:** 22,69 **Prot:** 33,88 **HC:** 84,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
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 Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 663 **Lip:** 30,25 **Prot:** 34,09 **HC:** 62,68

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**29** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Tortilla Francesa con Queso. Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich  
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:** 641 **Lip:** 22,25 **Prot:** 32,46 **HC:** 80,81

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°  
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 685 **Lip:** 25,12 **Prot:** 28,55 **HC:** 87,95

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**16** Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
Rottí de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
Zanahorias al Ajillo. Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 706 **Lip:** 24,61 **Prot:** 37,05 **HC:** 86,28

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**23** 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 y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 673 **Lip:** 21,92 **Prot:** 31,47 **HC:** 90,62

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
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:** 732 **Lip:** 24,27 **Prot:** 42,19 **HC:** 90,25

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 611 **Lip:** 22,93 **Prot:** 25,13 **HC:** 75,24

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**17** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 686 **Lip:** 21,73 **Prot:** 31,84 **HC:** 94,11

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**24** Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 715 **Lip:** 25,11 **Prot:** 43,15 **HC:** 80,19

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**31** Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 716 **Lip:** 21,39 **Prot:** 36,31 **HC:** 96,05

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta