

Lunes

3

Pasta Napolitana Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Tortilla Francesa con Queso. Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich
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: 676 **Lip:** 27,07 **Prot:** 24,72 **HC:** 84,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacín. Tortilla Patata y Calabacín
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: 631 **Lip:** 17,35 **Prot:** 29,54 **HC:** 93,15

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: 626 **Lip:** 19,55 **Prot:** 22,32 **HC:** 91,25

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:** 24,37 **Prot:** 38,54 **HC:** 66,73

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: 769 **Lip:** 32,85 **Prot:** 37,41 **HC:** 81,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

18

Pasta Boloñesa Espiral, Tomate Frito, Pollo Picada Cong, Cebolla
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
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: 648 **Lip:** 24,28 **Prot:** 28,38 **HC:** 84,39

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:** 20,07 **Prot:** 39,54 **HC:** 81,44

Cena: Patata + Carne + Fruta

12

Menestra Rehogada J Verde Brocol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pollo en Pepitoria Pollo Jamoncito, 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: 637 **Lip:** 23,79 **Prot:** 43,25 **HC:** 60,50

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: 657 **Lip:** 19,02 **Prot:** 42,73 **HC:** 80,88

Cena: Patata + Huevo + Fruta

26

Lentejas Ecológicas Estofadas con Chorizo Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebolla 700g, 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: 729 **Lip:** 27,75 **Prot:** 27,90 **HC:** 88,27

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: 826 **Lip:** 30,36 **Prot:** 17,96 **HC:** 122,63

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñón
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: 691 **Lip:** 21,18 **Prot:** 35,07 **HC:** 93,58

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 Champiñón 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: 601 **Lip:** 24,27 **Prot:** 33,43 **HC:** 61,06

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27

Pasta con Verduras Espiral, Cebolla, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°
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: 695 **Lip:** 22,59 **Prot:** 27,47 **HC:** 96,19

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: 676 **Lip:** 22,84 **Prot:** 31,08 **HC:** 90,17

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: 725 **Lip:** 30,49 **Prot:** 34,76 **HC:** 95,54

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: 676 **Lip:** 22,84 **Prot:** 31,08 **HC:** 90,17

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema de Calabaza. Patata Pelada, Calabaza, Calabaza, Aceite Oliva 0,4°
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: 661 **Lip:** 29,41 **Prot:** 24,58 **HC:** 76,58

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.