

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

5 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de York Tortilla Francesa Jam Coc

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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 723 **Lip:** 28,13 **Prot:** 36,96 **HC:** 84,87 **AGS:** 8,64 **Azu:** 17,42 **Sal:** 2,13

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Pasta con Chorizo Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco
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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 854 **Lip:** 39,40 **Prot:** 37,93 **HC:** 89,13 **AGS:** 9,34 **Azu:** 24,13 **Sal:** 3,83

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 Pasta con Atún Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla
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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 684 **Lip:** 24,12 **Prot:** 29,80 **HC:** 88,48 **AGS:** 7,99 **Azu:** 24,32 **Sal:** 3,53

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Coliflor Rehogada Coliflor, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Pimentón Dulce
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate Frankfurt Pavo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Yogur Yogur Natural

Kcal: 629 **Lip:** 27,01 **Prot:** 25,08 **HC:** 74,24 **AGS:** 7,17 **Azu:** 31,58 **Sal:** 3,29

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

6 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, Menestra, Tomate Frito
Palometa al Horno Palometa 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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 779 **Lip:** 29,88 **Prot:** 39,03 **HC:** 92,03 **AGS:** 7,59 **Azu:** 20,63 **Sal:** 2,88

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 686 **Lip:** 25,16 **Prot:** 34,12 **HC:** 84,06 **AGS:** 8,16 **Azu:** 19,59 **Sal:** 2,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 743 **Lip:** 26,11 **Prot:** 45,23 **HC:** 85,30 **AGS:** 7,12 **Azu:** 18,36 **Sal:** 3,63

Cena: Pasta + Ave + Fruta

27 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar
Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 821 **Lip:** 33,06 **Prot:** 42,91 **HC:** 89,31 **AGS:** 8,54 **Azu:** 25,26 **Sal:** 4,60

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

7 Crema de Calabaza Patata Pelada, Calabaza, Calabaza Dado, Aceite Oliva 0,4°
Filete de Pavo al Horno Pechuga Pavo Adobo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 637 **Lip:** 19,74 **Prot:** 31,21 **HC:** 85,12 **AGS:** 6,20 **Azu:** 18,47 **Sal:** 2,55

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

14 Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Calabacin
Lomo Asado Lomo Adobado Fiambre, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Revolconas Patata Pelada, 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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 661 **Lip:** 24,00 **Prot:** 39,64 **HC:** 74,06 **AGS:** 7,65 **Azu:** 22,60 **Sal:** 2,25

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Menestra Rehogada Menestra, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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: 600 **Lip:** 23,77 **Prot:** 31,17 **HC:** 64,92 **AGS:** 5,48 **Azu:** 32,57 **Sal:** 3,03

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Queso Tortilla Francesa, Queso Barra

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 756 **Lip:** 27,74 **Prot:** 37,28 **HC:** 93,38 **AGS:** 9,65 **Azu:** 18,65 **Sal:** 2,51

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

1



FESTIVO

8 Sopa de Picadillo Fideos Entrefino, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa
Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 650 **Lip:** 19,53 **Prot:** 39,76 **HC:** 80,70 **AGS:** 6,12 **Azu:** 30,30 **Sal:** 4,51

Cena: Patata + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito
Halibut a la Andaluza Halibut Filete, Harina, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Yogur Yogur Natural

Kcal: 785 **Lip:** 25,80 **Prot:** 41,36 **HC:** 101,47 **AGS:** 4,84 **Azu:** 22,90 **Sal:** 3,02

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Alcachofa, Tomate Dado
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 819 **Lip:** 26,72 **Prot:** 50,79 **HC:** 97,85 **AGS:** 8,62 **Azu:** 27,11 **Sal:** 2,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, 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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 664 **Lip:** 28,98 **Prot:** 32,85 **HC:** 70,30 **AGS:** 8,53 **Azu:** 19,02 **Sal:** 4,60

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

2



FESTIVO

9 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol
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

Yogur Yogur Natural

Kcal: 749 **Lip:** 26,30 **Prot:** 26,03 **HC:** 104,64 **AGS:** 4,94 **Azu:** 31,04 **Sal:** 12,00

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina Eviscerada
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Eviscerado, 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, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 768 **Lip:** 29,74 **Prot:** 33,16 **HC:** 95,71 **AGS:** 10,42 **Azu:** 19,88 **Sal:** 2,71

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla, Zanahoria
Pescadito Enharinado Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 828 **Lip:** 31,71 **Prot:** 36,83 **HC:** 102,76 **AGS:** 8,13 **Azu:** 19,78 **Sal:** 2,67

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

30 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina Eviscerada
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan Pan

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja

Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera

Kcal: 768 **Lip:** 29,74 **Prot:** 33,16 **HC:** 95,71 **AGS:** 10,42 **Azu:** 19,88 **Sal:** 2,71

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo