

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2



5

Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Lacón a la Gallega Lacon S/h Paleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Pimenton Dulce Eco

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 519 Lip: 20,69 Prot: 26,46 HC: 57,94
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12

Brocoli Salteado Brocoli, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Granulado
Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado
Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 622 Lip: 21,36 Prot: 38,84 HC: 48,32
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 628 Lip: 23,46 Prot: 31,01 HC: 75,07
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 676 Lip: 21,83 Prot: 22,41 HC: 97,23
Cena: Arroz + Carne + Lácteo

6

Patatas Guisadas Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde
Salmón al Horno Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Yodada
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 560 Lip: 18,59 Prot: 30,06 HC: 68,11
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

13

Coditos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra
Empanadillas de Atún Empanadilla, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 813 Lip: 30,30 Prot: 18,43 HC: 109,70
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Merluza en Salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 607 Lip: 17,78 Prot: 23,01 HC: 91,24
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

27

Fideuá de Verduras Fideua, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 617 Lip: 16,25 Prot: 32,92 HC: 84,05
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7

Sopa de Cocido Fideos N°2, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada
Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 746 Lip: 23,65 Prot: 39,77 HC: 96,71
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 681 Lip: 29,48 Prot: 31,17 HC: 75,23
Cena: Patata + Carne + Lácteo

21

Sopa de Cocido Fideos N°2, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada
Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 746 Lip: 23,65 Prot: 39,77 HC: 96,71
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 785 Lip: 25,03 Prot: 42,26 HC: 82,81
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 725 Lip: 25,68 Prot: 18,09 HC: 107,66
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

15

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Alcachofa
Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado
Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 613 Lip: 17,09 Prot: 26,90 HC: 91,23
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22

Macarrones con Atún Macarrones, Tomate Frito, Atun Bolsa, Cebolla Pelada
Abadejo al Horno Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 682 Lip: 19,37 Prot: 39,94 HC: 86,78
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

29

Sopa de Arroz Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Cinta de Lomo Adobado al Horno Cerdo Cinta Lomo Adobada, Aceite Oliva Virgen Extra
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Yodada
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 510 Lip: 18,28 Prot: 27,53 HC: 60,22
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9

Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Calabaza
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 660 Lip: 25,51 Prot: 29,29 HC: 80,68
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Lomo al Ajillo Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 625 Lip: 18,80 Prot: 41,66 HC: 74,66
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

23

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Puerro, Calabaza, Zanahoria
Estofado de Pavo Pavo Dado, Zanahoria Dado, Cebolla, Aceite Oliva

Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 589 Lip: 19,48 Prot: 38,75 HC: 64,54
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30

NO LECTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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