

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

4 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 709 Lip: 28,20 Prot: 33,70 HC: 83,85
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

11 
FESTIVO

18 Pasta con Chorizo Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 827 Lip: 37,11 Prot: 35,65 HC: 89,63
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25 Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate Frankfurt Pavo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 802 Lip: 32,14 Prot: 30,65 HC: 102,01
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

5 Crema de Coliflor Patata Pelada, Coliflor, Cebolla, Sal Fina Yodada
Magro en Salsa Cerdo Magro, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 610 Lip: 22,53 Prot: 31,85 HC: 71,57
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito
Tortilla de York Huevo Liquido, Fiambre Paleta, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 694 Lip: 28,37 Prot: 23,99 HC: 89,26
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 709 Lip: 28,51 Prot: 32,46 HC: 84,06
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 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 Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 714 Lip: 23,09 Prot: 45,18 HC: 85,03
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

6 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 672 Lip: 21,07 Prot: 33,72 HC: 88,39
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado
Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 713 Lip: 30,40 Prot: 41,18 HC: 70,33
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

20 Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Calabacin
Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Revolconas Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 661 Lip: 24,00 Prot: 39,64 HC: 74,06
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

27 Pasta con Atún Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 688 Lip: 27,12 Prot: 25,41 HC: 87,04
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua 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: Arroz + Pescado + Fruta

14 Sopa de Picadillo Fideos Entrefino, Pollo, Codillo Jamon, Pollo Carcasa
Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Triturado, Tomate Bola
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 616 Lip: 19,43 Prot: 37,51 HC: 74,20
Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 746 Lip: 24,07 Prot: 22,48 HC: 114,23
Cena: Patata + Ave + Fruta

28 Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 684 Lip: 29,00 Prot: 44,87 HC: 60,03
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

1 Garbanzos Encebollados Garbanzo, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Caella Adobado Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 783 Lip: 29,01 Prot: 49,10 HC: 82,76
Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 
FESTIVO

15 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Croquetas de Jamón Harina, Leche, Jamon, Cebolla, Pan Rallado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 778 Lip: 29,32 Prot: 26,08 HC: 104,91
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua 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: Arroz + Pescado + Fruta