

Lunes

3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 672 **Lip:** 28,38 **Prot:** 19,97 **HC:** 88,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Crema de Verduras Patata, Zanahoria, Calabacin
Fritura de Pescado Nugget Pescado, Pescadito Enharinado, Merluza Varitas, Empanadilla Atun
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 726 **Lip:** 33,73 **Prot:** 19,79 **HC:** 87,84

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

17 Pasta Napolitana Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 770 **Lip:** 30,71 **Prot:** 40,60 **HC:** 83,89

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

4 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, 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, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 740 **Lip:** 23,00 **Prot:** 31,96 **HC:** 104,80

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Ensalada de Pasta Espiral Tricolor, Tomate Bola, Atun en Aceite de Girasol, Maíz Dulce
Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 727 **Lip:** 26,51 **Prot:** 41,45 **HC:** 80,98

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Líquido, Patata, Calabacin, 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, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 688 **Lip:** 26,69 **Prot:** 29,06 **HC:** 86,58

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

5 Judías Verdes con Tomate Judía Verde Plana, Tomate Triturado, Patata, Tomate Frito
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Patatas Dado Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 708 **Lip:** 26,98 **Prot:** 50,82 **HC:** 68,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, 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, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 678 **Lip:** 27,39 **Prot:** 30,05 **HC:** 80,92

Cena: Pasta + Carne + Fruta

19 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 754 **Lip:** 33,95 **Prot:** 27,14 **HC:** 89,47

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

6 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 716 **Lip:** 24,03 **Prot:** 39,07 **HC:** 87,21

Cena: Patata + Carne + Lácteo

13 Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
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 y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 566 **Lip:** 21,95 **Prot:** 29,80 **HC:** 61,71

Cena: Patata + Ave + Fruta



FESTIVO

Viernes

7 Ensalada de Garbanzos Garbanzo, Tomate Bola, Maíz Dulce, Zanahoria Rallada
Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 680 **Lip:** 29,10 **Prot:** 27,64 **HC:** 80,47

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Crema de Lentejas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Aceite Girasol, Vino Blanco
Patatas Dado Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 850 **Lip:** 37,73 **Prot:** 39,03 **HC:** 109,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun en Aceite de Girasol
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfurt Pavo, Ketchup
Patatas Chips Patata Frita
Pan y Agua Pan
Danonino Petit Suisse Fresa

Kcal: 641 **Lip:** 25,96 **Prot:** 24,06 **HC:** 76,74

Cena: Arroz + 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.