

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.

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite	3	Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola	4	Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada	5	Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla	6	 FESTIVO
	Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada		Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde		Magro con Tomate Magro de Cerdo, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°		Caballa en Aceite Caballa Aceite		
	Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil		Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada		
	Pan y Agua Pan		Pan y Agua Pan		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan		
	Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		
Leche Leche Semidesnatada		Leche Leche Semidesnatada		Yogur Yogurt Natural		Leche Leche Semidesnatada			
Kcal: 668 Lip: 25,83 Prot: 24,91 HC: 84,88		Kcal: 644 Lip: 15,99 Prot: 45,42 HC: 82,89		Kcal: 623 Lip: 22,83 Prot: 29,73 HC: 77,78		Kcal: 671 Lip: 22,00 Prot: 39,61 HC: 81,89			
Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Ave + Lácteo			
9	Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola	10	Pasta Napolitana Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azucar	11	Crema de Zanahoria Ecológica Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°	12	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar	13	Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
	Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°		Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol		Ragout de Pollo al Ajillo Pollo Ragout, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra		Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada		Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
	Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada		Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
	Pan y Agua Pan		Pan y Agua Pan		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan		Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
	Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada		Leche Leche Semidesnatada		Yogur Yogurt Natural		Leche Leche Semidesnatada		Leche Leche Semidesnatada	
Kcal: 686 Lip: 24,61 Prot: 32,10 HC: 88,00		Kcal: 712 Lip: 21,08 Prot: 23,63 HC: 108,34		Kcal: 622 Lip: 34,90 Prot: 38,81 HC: 81,46		Kcal: 734 Lip: 28,81 Prot: 32,96 HC: 89,23		Kcal: 679 Lip: 22,85 Prot: 32,22 HC: 89,87	
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta	
16	Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla	17	Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado	18	Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°	19	Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°	20	Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
	Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Harina, Aceite Oliva 0,4°		Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°		Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido		Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco		Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfurt Pavo, Ketchup
	Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre		Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada		Patatas Chips Patata Frita
	Pan y Agua Pan		Pan y Agua Pan		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan		Postre especial
	Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja		Refrescos sin Azucar ni Cafeina
Leche Leche Semidesnatada		Leche Leche Semidesnatada		Yogur Yogurt Natural		Leche Leche Semidesnatada			
Kcal: 763 Lip: 32,92 Prot: 29,35 HC: 108,53		Kcal: 626 Lip: 23,64 Prot: 33,74 HC: 72,17		Kcal: 664 Lip: 25,43 Prot: 30,71 HC: 81,40		Kcal: 702 Lip: 25,11 Prot: 34,02 HC: 86,08		Kcal: 644 Lip: 32,15 Prot: 19,55 HC: 69,05	
Cena: Patata + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta	