

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.

Lunes

2 Crema de Calabacín Calabacín, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, 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 Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 603 Lip: 23,73 Prot: 15,80 HC: 83,01

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9 Sopa de Arroz Arroz Vaporizado, Cebolla, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Harina, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 613 Lip: 23,04 Prot: 24,32 HC: 76,45

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacín Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 687 Lip: 24,62 Prot: 32,10 HC: 87,76

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 638 Lip: 23,91 Prot: 39,52 HC: 64,78

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Salchichas de Pavo al Horno Frankfurt Pavo, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 748 Lip: 31,50 Prot: 24,24 HC: 95,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

3 Judías Blancas con Chorizo Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 693 Lip: 28,27 Prot: 32,54 HC: 80,10

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 693 Lip: 18,28 Prot: 45,98 HC: 89,14

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

17 Pasta Napolitana Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 725 Lip: 22,00 Prot: 22,94 HC: 109,63

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, 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 Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 668 Lip: 26,68 Prot: 34,24 HC: 75,15

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde
Pimientos Asados Pimiento Italiano, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 677 Lip: 19,37 Prot: 46,94 HC: 81,50

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

4 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 623 Lip: 19,56 Prot: 29,08 HC: 83,54

Cena: Patata + Huevo + Fruta

11 Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Carcamusas Magro de Cerdo, Tomate Frito, Guisante, Cebolla
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 598 Lip: 23,75 Prot: 35,46 HC: 61,09

Cena: Patata + Pescado + Fruta

18 Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 623 Lip: 22,41 Prot: 41,45 HC: 64,46

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 722 Lip: 22,96 Prot: 36,37 HC: 90,92

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

5 Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 722 Lip: 22,96 Prot: 36,37 HC: 90,92

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 680 Lip: 22,42 Prot: 39,66 HC: 82,42

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

19  FESTIVO

Kcal: 680 Lip: 22,42 Prot: 39,66 HC: 82,42

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

26 Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Limanda en Salsa Verde Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 724 Lip: 25,22 Prot: 38,71 HC: 85,89

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

6 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Italiano, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 632 Lip: 20,27 Prot: 31,54 HC: 84,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 689 Lip: 27,66 Prot: 25,38 HC: 85,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20  FESTIVO

Kcal: 689 Lip: 27,66 Prot: 25,38 HC: 85,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 673 Lip: 22,51 Prot: 29,69 HC: 90,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta