



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

07 Kcal 697 Lip. 20 P. 22 H.C. 102 - ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN	01 Kcal 538 Lip. 15 P. 19 H.C. 74 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN	02 Kcal 606 Lip. 13 P. 20 H.C. 94 - MACARRONES CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR Y PAN	03 Kcal 574 Lip. 9 P. 33 H.C. 86 - JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS - MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN	04 Kcal 672 Lip. 16 P. 22 H.C. 104 - CREMA DE ZANAHORIAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN
08 Kcal 593 Lip. 14 P. 35 H.C. 97 - ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN	02 Kcal 593 Lip. 14 P. 35 H.C. 97 - LENTEJAS GUIADAS - BOQUERONES EN TEMPURA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	09 Kcal 532 Lip. 15 P. 14 H.C. 74 - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - YOGUR Y PAN	10 Kcal 593 Lip. 12 P. 25 H.C. 92 - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	11 Kcal 504 Lip. 18 P. 26 H.C. 53 - ENSALADILLA RUSA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, ATÚN Y HUEVO) - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA ECOLÓGICA Y PAN
14 Kcal 608 Lip. 9 P. 25 H.C. 102 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	15 Kcal 515 Lip. 18 P. 15 H.C. 65 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	16 Kcal 607 Lip. 10 P. 38 H.C. 85 - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR Y PAN	17 Kcal 712 Lip. 9 P. 21 H.C. 127 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	18 Kcal 416 Lip. 7 P. 26 H.C. 53 - SOPA DE PICADILLO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA Y PAN
21 Kcal 690 Lip. 31 P. 25 H.C. 69 - MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN	22 Kcal 714 Lip. 19 P. 21 H.C. 109 - PASTA INTEGRAL A LA CREMA DE QUESO - ALBONDIGAS DE GARBANZOS EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	23 Kcal 670 Lip. 22 P. 43 H.C. 66 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON GUIANTES - YOGUR Y PAN	24 Kcal 621 Lip. 13 P. 27 H.C. 92 - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	25 Kcal 717 Lip. 19 P. 29 H.C. 95 - ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON SALSA AURORA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA ECOLÓGICA Y PAN
28 Kcal 730 Lip. 18 P. 24 H.C. 108 - CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA INTEGRAL - FRUTA FRESCA Y PAN	29 Kcal 552 Lip. 13 P. 29 H.C. 73 - PATATAS EN SALSA VERDE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	30 Kcal 590 Lip. 13 P. 27 H.C. 86 - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - YOGUR Y PAN		

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

Este punto indica los platos de degustación.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07	Kcal 645 Lip. 14	P. 22 H.C. 101	08	Kcal 484 Lip. 7	P. 28 H.C. 66	09	Kcal 528 Lip. 15	P. 11 H.C. 76	10	Kcal 529 Lip. 11	P. 17 H.C. 86	11	Kcal 575 Lip. 21	P. 28 H.C. 58
----	---------------------	-------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- ARROZ CON VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- GUISANTES REHOGADOS
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

14	Kcal 570 Lip. 8	P. 22 H.C. 96	15	Kcal 472 Lip. 15	P. 10 H.C. 65	16	Kcal 558 Lip. 7	P. 37 H.C. 79	17	Kcal 578 Lip. 4	P. 5 H.C. 121	18	Kcal 419 Lip. 8	P. 19 H.C. 61
----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN
- FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

21	Kcal 617 Lip. 16	P. 38 H.C. 75	22	Kcal 559 Lip. 9	P. 21 H.C. 95	23	Kcal 591 Lip. 21	P. 38 H.C. 55	24	Kcal 495 Lip. 13	P. 15 H.C. 75	25	Kcal 598 Lip. 8	P. 27 H.C. 89
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESCALOPINES EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- CREMA DE CALABACÍN
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

- ALUBIAS PINTAS CON TOMATE
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- ARROZ TRES DELICIAS
- PALOMETA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

28	Kcal 686 Lip. 20	P. 20 H.C. 100	29	Kcal 552 Lip. 14	P. 22 H.C. 76	30	Kcal 563 Lip. 12	P. 20 H.C. 87
----	---------------------	-------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS
- MAGRO CON TOMATE
- PASTA SIN GLUTEN
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN
- GARBANZOS CON ROPA VIEJA
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 631
Lip. 15

P. 20
H.C. 97

- ARROZ CON VERDURAS
- CARNE EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

08

Kcal 543
Lip. 8

P. 21
H.C. 94

- PASTA AL AJILLO SIN GLUTEN
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

09

Kcal 528
Lip. 15

P. 11
H.C. 76

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

10

Kcal 577
Lip. 28

P. 17
H.C. 52

- REPOLLO AJOARRIERO
- LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

11

Kcal 575
Lip. 21

P. 28
H.C. 58

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

14

Kcal 570
Lip. 8

P. 22
H.C. 96

- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

15

Kcal 506
Lip. 15

P. 12
H.C. 73

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA DE CHORIZO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

16

Kcal 609
Lip. 12

P. 33
H.C. 82

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

17

Kcal 578
Lip. 4

P. 5
H.C. 121

- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

18

Kcal 569
Lip. 8

P. 21
H.C. 97

- ARROZ BLANCO
- FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

21

Kcal 651
Lip. 14

P. 38
H.C. 86

- CREMA DE ZANAHORIAS
- ESCALOPINES EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

22

Kcal 559
Lip. 9

P. 21
H.C. 95

- PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

23

Kcal 591
Lip. 21

P. 38
H.C. 55

- CREMA DE CALABACÍN
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

24

Kcal 549
Lip. 17

P. 12
H.C. 79

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

25

Kcal 583
Lip. 8

P. 25
H.C. 90

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- PALOMETA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

28

Kcal 686
Lip. 20

P. 20
H.C. 100

- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS
- MAGRO CON TOMATE
- PASTA SIN GLUTEN
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

29

Kcal 552
Lip. 14

P. 22
H.C. 76

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN

30

Kcal 626
Lip. 29

P. 21
H.C. 57

- REPOLLO AJOARRIERO
- LOMO PLANCHA CON PATATA Y ZANAHORIA
- YOGUR Y PAN SIN GLUTEN

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07	Kcal 675 Lip. 14	P. 26 H.C. 104	08	Kcal 538 Lip. 8	P. 32 H.C. 80	09	Kcal 517 Lip. 17	P. 17 H.C. 68	10	Kcal 575 Lip. 11	P. 21 H.C. 93	11	Kcal 604 Lip. 22	P. 32 H.C. 61
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADILLA RUSA - POLLO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
14	Kcal 599 Lip. 8	P. 26 H.C. 100	15	Kcal 501 Lip. 15	P. 14 H.C. 68	16	Kcal 547 Lip. 9	P. 42 H.C. 71	17	Kcal 610 Lip. 5	P. 13 H.C. 119	18	Kcal 451 Lip. 8	P. 24 H.C. 65
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - POSTRE DE SOJA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
21	Kcal 647 Lip. 16	P. 42 H.C. 79	22	Kcal 657 Lip. 15	P. 17 H.C. 105	23	Kcal 580 Lip. 22	P. 44 H.C. 47	24	Kcal 544 Lip. 12	P. 21 H.C. 82	25	Kcal 627 Lip. 8	P. 31 H.C. 93
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - FALAFEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - POSTRE DE SOJA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
28	Kcal 742 Lip. 23	P. 25 H.C. 102	29	Kcal 581 Lip. 14	P. 26 H.C. 80	30	Kcal 569 Lip. 14	P. 26 H.C. 82						
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - MAGRO CON TOMATE - PASTA SALTEADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - POSTRE DE SOJA Y PAN								

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07	Kcal 621 Lip. 14	P. 25 H.C. 93	08	Kcal 636 Lip. 15	P. 37 H.C. 83	09	Kcal 557 Lip. 15	P. 15 H.C. 80	10	Kcal 575 Lip. 11	P. 21 H.C. 93	11	Kcal 694 Lip. 25	P. 30 H.C. 77
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
14	Kcal 629 Lip. 9	P. 33 H.C. 99	15	Kcal 501 Lip. 15	P. 14 H.C. 68	16	Kcal 587 Lip. 8	P. 41 H.C. 83	17	Kcal 610 Lip. 5	P. 13 H.C. 119	18	Kcal 471 Lip. 16	P. 20 H.C. 55
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - MAGRO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
21	Kcal 647 Lip. 16	P. 42 H.C. 79	22	Kcal 657 Lip. 15	P. 17 H.C. 105	23	Kcal 620 Lip. 21	P. 42 H.C. 59	24	Kcal 544 Lip. 12	P. 21 H.C. 82	25	Kcal 702 Lip. 14	P. 32 H.C. 99
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - FALAFEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
28	Kcal 742 Lip. 23	P. 25 H.C. 102	29	Kcal 582 Lip. 13	P. 33 H.C. 75	30	Kcal 609 Lip. 13	P. 25 H.C. 94						
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - MAGRO CON TOMATE - PASTA SALTEADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - YOGUR Y PAN								

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 675
Lip. 14

P. 26
H.C. 104

- ARROZ CON VERDURAS
- HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

08

Kcal 538
Lip. 8

P. 32
H.C. 80

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

Kcal 557
Lip. 15

P. 15
H.C. 80

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- YOGUR Y PAN

10

Kcal 516
Lip. 7

P. 17
H.C. 93

- SOPA DE FIDEOS
- GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 604
Lip. 22

P. 32
H.C. 61

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 599
Lip. 8

P. 26
H.C. 100

- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 406
Lip. 12

P. 11
H.C. 56

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 587
Lip. 8

P. 41
H.C. 83

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- YOGUR Y PAN

17

Kcal 610
Lip. 5

P. 13
H.C. 119

- PASTA NAPOLITANA
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 451
Lip. 8

P. 24
H.C. 65

- SOPA DE PICADILLO
- FILETE DE ABADJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 633
Lip. 18

P. 30
H.C. 81

- MENESTRA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE AVE
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 657
Lip. 15

P. 17
H.C. 105

- PASTA NAPOLITANA
- FALAFEL
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 620
Lip. 21

P. 42
H.C. 59

- CREMA DE CALABACÍN
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN
- YOGUR Y PAN

24

Kcal 544
Lip. 12

P. 21
H.C. 82

- LENTEJAS CON VERDURA
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 615
Lip. 8

P. 30
H.C. 94

- ARROZ CON VERDURAS
- PALOMETA EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 730
Lip. 21

P. 15
H.C. 111

- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- PASTA SALTEADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 581
Lip. 14

P. 26
H.C. 80

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 551
Lip. 8

P. 21
H.C. 94

- SOPA DE FIDEOS
- GARBANZOS CON POLLO, PATATA Y ZANAHORIA
- YOGUR Y PAN

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre

Verduras

Carnes

Pescados

Huevo

Fruta

Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas

Arroz, pasta o patata

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteo o fruta

Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07	Kcal 675 Lip. 14	P. 26 H.C. 104	08	Kcal 538 Lip. 8	P. 32 H.C. 80	09	Kcal 557 Lip. 15	P. 15 H.C. 80	10	Kcal 575 Lip. 11	P. 21 H.C. 93	11	Kcal 604 Lip. 22	P. 32 H.C. 61
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADILLA RUSA - POLLO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		
14	Kcal 599 Lip. 8	P. 26 H.C. 100	15	Kcal 501 Lip. 15	P. 14 H.C. 68	16	Kcal 587 Lip. 8	P. 41 H.C. 83	17	Kcal 610 Lip. 5	P. 13 H.C. 119	18	Kcal 451 Lip. 8	P. 24 H.C. 65
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - POLLO ASADO CON CALABACÍN - YOGUR Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PICADILLO - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
21	Kcal 647 Lip. 16	P. 42 H.C. 79	22	Kcal 657 Lip. 15	P. 17 H.C. 105	23	Kcal 620 Lip. 21	P. 42 H.C. 59	24	Kcal 544 Lip. 12	P. 21 H.C. 82	25	Kcal 627 Lip. 8	P. 31 H.C. 93
- MENESTRA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA NAPOLITANA - FALAFEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN - YOGUR Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		
28	Kcal 742 Lip. 23	P. 25 H.C. 102	29	Kcal 581 Lip. 14	P. 26 H.C. 80	30	Kcal 609 Lip. 13	P. 25 H.C. 94						
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - MAGRO CON TOMATE - PASTA SALTEADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - YOGUR Y PAN								

Menús diseñados por nuestro Departamento de Nutrición, compuesto por técnicos superiores en dietética y dietistas-nutricionistas colegiados. Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta