



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

04/01 - 01/02 - 01/03 - 29/03
Potaje de verduras
Burguer mixta a la barbacoa^{⑨ ⑭}
Papas fritas
Fruta

Ene 837,3 HdC 76,3 Pro 20,8 Lip 49,4

05/01 - 02/02 - 02/03 - 30/03
Crema de calabacín
Cerdo agridulce
Arroz tres delicias^⑨
Lácteo^②

Ene 526,2 HdC 55,3 Pro 23,7 Lip 24,3

06/01 - 03/02 - 03/03 - 01/04
Potaje de lentejas
Croquetas de pescado^{① ② ④}
Ensalada mixta^{③ ④ ⑭}
Fruta

Ene 436,9 HdC 37,8 Pro 14,7 Lip 24,8

07/01 - 04/02 - 04/03 - 02/04
Sopa de la casa^①
Pollo asado al romero
Papas sancochadas
Fruta

Ene 400,2 HdC 40,0 Pro 26,8 Lip 14,1

08/01 - 05/02 - 05/03 - 03/04
Crema de acelgas
Macarrones^①
Salsa de tomate y atún^{④ ⑭}
Lácteo^②

Ene 635,5 HdC 114,9 Pro 67,1 Lip 41,4

11/01 - 08/02 - 08/03
Sopa de pollo con fideos^①
Albóndigas mixtas a la casera^{⑨ ⑭}
Arroz blanco
Fruta

Ene 622,4 HdC 111,3 Pro 18,7 Lip 10,5

12/01 - 09/02 - 09/03
Potaje de verduras
Abadejo en salsa verde^{④ ⑤ ⑥}
Papas sancochadas
Lácteo^②

Ene 383,4 HdC 50,9 Pro 19,9 Lip 10,8

13/01 - 10/02 - 10/03
Potaje de judías blancas
Tortilla española^③
Ens de col, zanahoria y queso^{② ⑭}
Fruta

Ene 380,2 HdC 36,7 Pro 15,4 Lip 19,4

14/01 - 11/02 - 11/03
Caldo de millo y cilantro
Estofado de pollo con zanahorias,
habichuelas y papa cuadro^⑭
Fruta

Ene 293,8 HdC 30,5 Pro 14,2 Lip 12,4

15/01 - 12/02 - 12/03
Garbanzos con espinacas
Escalope de cerdo^①
Ensalada tropical
Lácteo^②

Ene 888,0 HdC 35,6 Pro 44,1 Lip 62,3

18/01 - 15/02 - 15/03
Potaje de verduras
Arroz marinero con pescado y
verduras^{④ ⑤ ⑥ ⑭}
Fruta

Ene 707,1 HdC 92,9 Pro 38,7 Lip 19,6

19/01 - 16/02 - 16/03
Sopa de ternera^①
Pechuga de pollo al ajillo^⑭
Papas sancochadas
Lácteo^②

Ene 369,9 HdC 41,4 Pro 31,1 Lip 07,8

20/01 - 17/02 - 17/03
Potaje de lentejas
Merluza empanada al
horno^{① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑨ ⑪ ⑬ ⑭}
Ensalada mixta^{③ ④ ⑭}
Fruta

Ene 391,3 HdC 39,3 Pro 21,2 Lip 16,4

21/01 - 18/02 - 18/03
Crema de calabacín
Salchichas con tomate^{⑨ ⑭}
Arroz blanco
Fruta

Ene 1131,7 HdC 219,6 Pro 23,2 Lip 22,9

22/01 - 19/02 - 19/03
Potaje de berros y judías
Pizza margarita con atún^{① ② ④ ⑨ ⑪}
Lácteo^②

Ene 404,7 HdC 50,1 Pro 16,4 Lip 14,2

25/01 - 22/02 - 22/03
Crema de guisantes
Pollo al chilindrón
Arroz blanco
Fruta

Ene 605,4 HdC 103,0 Pro 21,6 Lip 11,1

26/01 - 23/02 - 23/03
Potaje de lentejas
Churros de pescado^{① ② ③ ④ ⑤ ⑥}
Ensalada mixta^{③ ④ ⑭}
Lácteo^②

Ene 430,3 HdC 50,5 Pro 23,1 Lip 14,4

27/01 - 24/02 - 24/03
Potaje de verduras
Tallarines^①
Boloñesa de ternera^{⑨ ⑭}
Fruta

Ene 510,5 HdC 93,0 Pro 18,3 Lip 06,3

28/01 - 25/02 - 25/03
Sopa de pollo con letras^①
Filete de fogonero emperejilado^④
Papas sancochadas - Mojo verde^⑭
Fruta

Ene 284,5 HdC 38,3 Pro 24,8 Lip 03,5

29/01 - 26/02 - 26/03
Crema de calabaza
Tortilla española^③
Ensalada al estilo italiano^{① ② ⑭}
Lácteo^②

Ene 766,0 HdC 15,6 Pro 60,3 Lip 51,4

Información Nutricional

Ene Energía Kcal	HdC Hidratos Grs	Pro Proteínas Grs	Lip Lípidos Grs
Si almuerzo		Debo cenar	
Pasta-Arroz		Verduras	
Verduras		Pasta-Arroz	
Carne		Pescado o Huevo	
Pescado		Carne o Huevo	
Huevo		Carne o Pescado	
Fruta		Lácteo o Fruta	
Lácteo		Fruta	

Información de Alérgenos

 Gluten ①	 Leche ②	 Huevo ③	 Pescado ④
 Moluscos ⑤	 Crustáceos ⑥	 F.Cáscara ⑦	 Cacahuete ⑧
 Soja ⑨	 Apio ⑩	 Mostaza ⑪	 Altramuz ⑫
 Sésamo ⑬	 Sulfitos ⑭		

Relación de alérgenos según el RD 126/2015

Nuestros menús se acompañan de **gofio de millo** para potajes y cremas, **aceite de oliva** y **vinagre** ^⑭ para ensaladas, **queso rallado** ^② para pastas, **pan blanco/integral** ^① y agua
Este menú puede variar su composición por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, materias primas y/o producción

Nuestro Departamento de Calidad está formado por especialistas en Nutrición y Seguridad Alimentaria

