



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| 06/sep 11/oct 15/nov 20/dic Potaje de berros y judías Abadejo encebollado ④⑤⑥ Papas sancochadas Fruta E: 322,64 L: 15,13 H: 10,06 P: 40,66 | 07/sep 12/oct 16/nov 21/dic Sopa de la casa ① Burguer mixta con tomate ⑨⑭ Arroz blanco Lácteo ② E: 762,68 L: 28,07 H: 20,37 P: 117,46 | 08/sep 13/oct 17/nov 22/dic Crema de zanahorias Churros de pescado ①②③④⑤⑥ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 390,23 L: 18,35 H: 14,65 P: 47,71 | 09/sep 14/oct 18/nov 23/dic Potaje de verduras Espaguetis ① Salsa boloñesa ⑨⑭ - Queso ② Fruta E: 443,1 L: 14,25 H: 2,22 P: 89,7 | 10/sep 15/oct 19/nov 24/dic Crema de guisantes Muslo de pollo asado Papas al ajillo Lácteo ② E: 658,7 L: 30,8 H: 36,95 P: 46,66 |
| 13/sep 18/oct 22/nov 27/dic Crema de calabacín Arroz amarillo a las tres carnes ⑨⑭ Fruta E: 707,76 L: 38,72 H: 19,63 P: 93,16 | 14/sep 19/oct 23/nov 28/dic Papas, judías y fideos ① Tortilla española ③ Ensalada tropical ⑭ Lácteo ② E: 383,47 L: 14,92 H: 18,65 P: 36,5 | 15/sep 20/oct 24/nov 29/dic Crema de verduras Fogonero con ajo y perejil ④ Papas sancochadas - Mojo verde ⑭ Fruta E: 301,5 L: 3,78 H: 22,61 P: 39,62 | 16/sep 21/oct 25/nov 30/dic Sopa de pollo ① Tiras de ternera a la casera ⑭ Arroz blanco Fruta E: 586,41 L: 13,52 H: 13,67 P: 105,1 | 17/sep 22/oct 26/nov 31/dic Potaje de lentejas Croquetas de pescado ①②④⑤ Ensalada de col y zanahoria ⑭ Lácteo ② E: 412,6 L: 39,11 H: 14,95 P: 30,48 |
| 20/sep 25/oct 29/nov Sopa de ternera ① Pollo con salsa de champiñones ⑨ Papas fritas Fruta E: 630,76 L: 18,08 H: 41,21 P: 46,07 | 21/sep 26/oct 30/nov Crema de guisantes Tortellini relleno de jamón ①②③ Salsa de tomate ⑭ - Queso ② Lácteo ② E: 585,15 L: 25,17 H: 8,71 P: 96,48 | 22/sep 27/oct 1/dic Potaje de verduras Pescado empanado ①②③④⑤⑥⑨⑩⑪ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 365,33 L: 19,22 H: 16,29 P: 35,81 | 23/sep 28/oct 2/dic Crema de calabaza Tortilla francesa ③ Arroz tres delicias con pavo ⑨ Fruta E: 402,76 L: 12,02 H: 16,63 P: 51,06 | 24/sep 29/oct 3/dic Garbanzos con espinacas Pizza margarita con atún ①②④⑨⑩⑪ Lácteo ② E: 409,67 L: 37 H: 12,03 P: 33,49 |
| 27/sep 1/nov 6/dic Potaje de judías blancas Medallón de salmón y calabaza ①②③④⑤⑥ Arroz blanco Fruta E: 675,95 L: 15,25 H: 18,8 P: 114,49 | 28/sep 2/nov 7/dic Sopa de pollo ① Estofado de pollo con verduras y papas cuadro Lácteo ② E: 312,4 L: 21,39 H: 12,83 P: 26,01 | 29/sep 3/nov 8/dic Crema de zanahorias Macarrones ① Salsa de atún ④⑭ - Queso ② Fruta E: 546,45 L: 20,57 H: 8,96 P: 94,22 | 30/sep 4/nov 9/dic Potaje de verduras Escalope de cerdo ①②⑨ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 377,33 L: 30,62 H: 23,89 P: 24,11 | 01/oct 5/nov 10/dic Crema de calabacín Palometa al limón ④⑤⑥ Papas sancochadas Lácteo ② E: 402,93 L: 9,63 H: 26,54 P: 44,56 |
| 04/oct 8/nov 13/dic Potaje de verduras Ropa vieja mixta ⑭ Fruta E: 461,33 L: 17,4 H: 19,3 P: 54,99 | 05/oct 9/nov 14/dic Crema de espinacas Arroz marinera con pescado ④ Lácteo ② E: 792,67 L: 46,3 H: 23,13 P: 97,19 | 06/oct 10/nov 15/dic Rancho canario ① Tortilla española ③ Tomates aliñados ⑭ Fruta E: 327,47 L: 9,72 H: 15,65 P: 36,1 | 07/oct 11/nov 16/dic Crema de calabaza Fogonero a la portuguesa ④ Papas sancochadas Fruta E: 364,26 L: 15,22 H: 9,14 P: 62,36 | 08/oct 12/nov 17/dic Potaje de lentejas Pechuga de pollo emperejilada ⑨⑭ Ensalada de col y zanahoria ⑭ Lácteo ② E: 391,6 L: 35,71 H: 14,55 P: 29,78 |

Información Nutricional

| E | L | H | P |
|-----------|---------|----------|-----------|
| Energía | Lípidos | Hidratos | Proteínas |
| Kcal/100g | g/100g | g/100g | g/100g |

Información sobre Alérgenos



Con estos números puede identificar aquellos **alérgenos** que cada plato **contiene o puede contener**.
 Los platos son modificados según cada dieta.
 Esta información se actualiza diariamente.

Recomendaciones

| Si has comido... | ...entonces cena |
|------------------|------------------|
| Pasta-Arroz | Verduras |
| Verduras | Pasta-Arroz |
| Carne | Pescado o Huevo |
| Pescado | Carne o Huevo |
| Huevo | Carne o Pescado |
| Fruta | Lácteo o Fruta |
| Lácteo | Fruta |

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



Nuestros menús se acompañan de **gofio de mijo**, **aceite de oliva** y **vinagre** ⑭, **queso rallado** ②, **pan blanco e integral** ① y **agua**

Esta composición de platos puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, materias primas y/o elaboración

