

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

04/01

05/01

06/01

07/01

08/01

Tomates aliñados¹⁴ ●
Burguer a la barbacoa⁹ ¹⁴ ●
Burguer vegana⁹ ●
Arroz blanco ● - Escalibada ●
Lácteo²

Ene 895,8 Hdc 133,3 Pro 30,9 Lip 25,6

Información Nutricional



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

11/01
Ens Caprese² ● - Ens Verde ●
Lasaña boloñesa¹ ² ³ ¹⁴ ●
Lasaña de verduras¹ ² ³ ¹⁴ ●
Fruta

Ene 424,0 Hdc 90,0 Pro 12,1 Lip 02,4

12/01
Crema de berros ● - Ens de col² ¹⁴ ●
Pescado encebollado⁴ ⁵ ⁶ ●
Pescado a la plancha⁴ ●
Papas sancochadas ● ●
Lácteo²

Ene 408,0 Hdc 53,9 Pro 21,7 Lip 10,9

13/01
Sopa de la casa¹ ● - Verduras salteadas ●
Pechuga de pollo al ajillo¹⁴ ●
Bulgur con garbanzos¹ ●
Papas fritas ●
Fruta

Ene 631,7 Hdc 49,7 Pro 27,8 Lip 35,2

14/01
Potaje de lentejas ● - Queso² ●
Croquetas de pescado¹ ² ⁴ ●
Croquetas veganas ●
Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Coliflor/brécol gratin² ●
Lácteo²

Ene 492,9 Hdc 38,2 Pro 19,9 Lip 27,8

15/01
Tempura de verduras¹ ●
Cerdo agridulce ●
Verduras asadas ●
Cuscús oriental¹⁰ ●
Fruta

Ene 822,4 Hdc 115,9 Pro 30,8 Lip 26,9

18/01
Caldo millo y cilantro ● - Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Pollo asado al romero ●
Quinoa con verduras¹ ●
Papas estilo asadero ●
Fruta

Ene 722,6 Hdc 49,2 Pro 24,8 Lip 46,6

19/01
Potaje judías blancas ● - Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Churros de pescado¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ●
Pescado al horno⁴ ●
Varitas de verduras ●
Verduras asadas ●
Lácteo²

Ene 545,7 Hdc 74,9 Pro 25,2 Lip 15,2

20/01
Sopa de pollo¹ - Sopa de verduras¹ ●
Albóndigas mixtas a la casera⁹ ¹⁴ ●
Albóndigas veganas⁹ ●
Arroz blanco ●
Fruta

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

21/01
Potaje de verduras ● - Picatostes¹ ●
Abadejo en salsa verde⁴ ⁵ ⁶ ●
Pescado a la plancha⁴ ●
Salteado verduras ● - Ens verde ●
Lácteo²

Ene 492,9 Hdc 80,2 Pro 20,9 Lip 11,1

22/01
Crema de calabaza ● - Verduras asadas ●
Escalope de cerdo¹ ●
Burguer vegana⁹ ●
Papas panaderas ● - Salsa rosa ●³ ●
Fruta

Ene 1137,8 Hdc 50,8 Pro 38,5 Lip 86,1

Información de Alérgenos



Relación de alérgenos según el RD 126/2015

25/01
Crema de calabacín ● - Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Tortilla española³ ●
Tortilla francesa³ ●
Tempura de verduras ●
Fruta

Ene 430,8 Hdc 52,1 Pro 09,3 Lip 19,8

26/01
Potaje de lentejas ● - Ens de col² ¹⁴ ●
Merluza empanada¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷ ⁹ ¹¹ ¹³ ¹⁴ ●
Pescado a la plancha⁴ ●
Papas sancochadas ● - Mojo verde ●¹⁴ ●
Lácteo²

Ene 399,6 Hdc 51,5 Pro 23,1 Lip 09,9

27/01
Potaje de verduras ● - Ens Verde ●
Pechuga de pollo al ajillo¹⁴ ●
Pollo asado ●
Arroz con verduras ● ●
Fruta

Ene 300,1 Hdc 41,2 Pro 23,5 Lip 04,2

28/01
Sopa de pollo¹ - Sopa de verduras¹ ●
Pescado a la andaluza¹ ⁴ ⁵ ⁶ ●
Varitas de merluza¹ ⁴ ⁵ ⁶ ●
Papas panaderas ● - Quinoa ●¹ ●
Lácteo²

Ene 758,2 Hdc 73,2 Pro 24,4 Lip 43,4

29/01
Ens col, zanahoria y queso² ¹⁴ ●
Pizza margarita con atún¹ ² ⁴ ⁹ ¹¹ ●
Pizza vegetal¹ ² ●
Papas fritas ● - Aros de cebolla ●¹ ●
Fruta

Ene 710,0 Hdc 15,2 Pro 55,1 Lip 48,4

01/02
Crema de guisantes ● - Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Pollo al chilindrón ●
Bulgur con garbanzos¹ ●
Papas panaderas ●
Fruta

Ene 619,1 Hdc 44,9 Pro 16,7 Lip 40,4

02/02
Potaje de lentejas ● - Queso² ●
Churros de pescado¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ●
Pescado a la plancha⁴ ●
Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Coliflor/brécol gratin² ●
Lácteo²

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

03/02
Potaje de verduras ● - Ens mixta³ ⁴ ¹⁴ ●
Pasta con verduras¹ ●
Boloñesa de ternera⁹ ¹⁴ ●
Fruta

Ene 443,1 Hdc 89,7 Pro 14,2 Lip 02,2

04/02
Sopa de pollo¹ ● - Sopa de verduras¹ ●
Rabas de calamar ●
¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷ ¹⁰ ¹¹ ¹³ ●
Pescado a la plancha⁴ ●
Papas-Varitas de verdura ● - Alioli ●³ ●
Lácteo²

Ene 418,2 Hdc 51,3 Pro 17,5 Lip 15,3

05/02
Crema de calabaza ● - Gazpacho¹⁴ ●
Tortilla española³ ●
Huevos revueltos³ ●
Verduras asadas ●
Fruta

Ene 710,0 Hdc 15,2 Pro 55,1 Lip 48,4

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



Este menú puede variar su composición por causas justificadas con el fin de adaptarnos al mercado, materias primas y/o elaboración