



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes															
<p>10/ene Potaje verduras • - Ens verde • Pechuga salsa champiñones ⑨ Pechuga plancha ⑨⑭ Papas cuadro • Salt soja con verduras • ⑨</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 753,81 L: 35,12 H: 46,07 P: 47,13</p>	<p>11/ene Caldo pescado ④ - Guisantes • Rabas calamar ①②③④⑤⑥⑩⑪⑬ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③④ Menestra •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 1000,29 L: 30,43 H: 56,43 P: 113,5</p>	<p>12/ene Sopa de pollo ① - Salt verduras • Burguer con tomate ⑨⑭ Cinta de cerdo asada ⑭ Arroz blanco • Burguer vegana • ①</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1184,49 L: 41,97 H: 35,51 P: 175,96</p>	<p>13/ene Potaje judías • - Habichuelas c/tomate • Pescado al limón ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas sancochadas • Ensalada mixta ③④</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 636 L: 11,87 H: 55,17 P: 55,89</p>	<p>14/ene Crema berros • - Tomates aliñados • Macarrones • ① Pasta con verduras • ① Salsa boloñesa ⑨⑭ Salsa napolitana • ⑭ Queso • ② Lácteo • ②</p> <p>E: 990,43 L: 39,9 H: 13,4 P: 170,44</p>	<p>17/ene Sopa de la casa ① - Ensalada • Ropa vieja mixta ⑭ Ropa vieja vegetal ⑨ Salt champiñones • ⑭</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 827,22 L: 52,28 H: 50,42 P: 78,68</p>	<p>18/ene Crema calabacín • - Ens tomates • Calamares romana ①②③④⑤⑥⑩⑪⑬ Pescado plancha ④ Papas sancochadas • Pimientos asados • Mojo verde • ⑭ Lácteo • ②</p> <p>E: 704,47 L: 18,58 H: 44,23 P: 74,71</p>	<p>19/ene Pisto de verduras • - Ens col • Tiras cerdo strogonoff ② Cinta cerdo plancha ⑭ Arroz blanco Salt soja con verduras • ⑨</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 925,08 L: 42,29 H: 39,07 P: 112,52</p>	<p>20/ene Potaje lentejas • - Salt verduras • Pescado empanado ①②③④⑤⑥⑨⑪ Pescado plancha ④ Papas al horno •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 670,5 L: 21,21 H: 29,23 P: 101,25</p>	<p>21/ene Gazpacho • - Ens pasta ①②③ Estofado de pavo Pechuga a la plancha ⑨⑭ Puré de papas • ② Salt zanahorias •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 839,24 L: 44,51 H: 48,32 P: 52,08</p>	<p>24/ene Sopa ternera ① - Ens Caprese • ② Albondigas con mostaza ⑨⑪ Salt ternera ⑭ Arroz blanco • Albondigas soja •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1001,61 L: 52,78 H: 34,44 P: 124,63</p>	<p>25/ene Potaje verduras • - Guisantes • Croquetas pescado ①②④⑤ Pescado plancha ④ Ens tropical c/yogur • ⑭ Croquetas veganas •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 755,31 L: 61,03 H: 40,63 P: 46,55</p>	<p>26/ene Crema verduras • - Parrillada verduras • Tortilla española • ③ Tortilla francesa • ③ Arroz tres delicias ⑭⑨ Pimientos asados •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 751,1 L: 19,27 H: 28,14 P: 105,9</p>	<p>27/ene Ens judías vinagreta • - Coliflor gratinada • ① Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas arrugadas • Salt tofu con verduras • ⑨ Mojo rojo ⑭ Fruta •</p> <p>E: 530,1 L: 17,01 H: 31,12 P: 71,08</p>	<p>28/ene MENÚ DIA INTERNACIONAL</p>	<p>31/ene Crema berros • - Ensalada • Tortellini carne ①②③④⑤⑥⑧⑨ Pasta con verduras • ① Salsa napolitana ⑭ Queso • ② Fruta •</p> <p>E: 929,7 L: 34,3 H: 9,95 P: 169,15</p>	<p>01/feb Potaje verduras • - Ensalada • Taco pescado frito ①④ Pescado plancha ④ Papas ajo/limón/cilantro • Tempura verduras ①</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 914,31 L: 23,79 H: 67,03 P: 77,86</p>	<p>02/feb Rancho canario ① - Gazpacho • Pechuga a la manzana ⑨ Pechuga a la plancha ⑨⑭ Ensaladilla rusa ③④</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1088,26 L: 48,02 H: 36,14 P: 153,76</p>	<p>03/feb Crema calabaza • - Pisto verduras • Arroz con pescado ④⑤⑥ Arroz con verduras Papas fritas • Pimiento asado •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 944,31 L: 54,08 H: 50,72 P: 133,84</p>	<p>04/feb Crema espinacas • - Ens tomates • Empanada de atún ①②④⑤⑥⑧ Lasaña boloñesa ①②③⑨⑭ Lasaña verduras • ①②③⑨⑭</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 1241,25 L: 42,05 H: 26,31 P: 206,23</p>
<p>17/ene Sopa de la casa ① - Ensalada • Ropa vieja mixta ⑭ Ropa vieja vegetal ⑨ Salt champiñones • ⑭</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 827,22 L: 52,28 H: 50,42 P: 78,68</p>	<p>18/ene Crema calabacín • - Ens tomates • Calamares romana ①②③④⑤⑥⑩⑪⑬ Pescado plancha ④ Papas sancochadas • Pimientos asados • Mojo verde • ⑭ Lácteo • ②</p> <p>E: 704,47 L: 18,58 H: 44,23 P: 74,71</p>	<p>19/ene Pisto de verduras • - Ens col • Tiras cerdo strogonoff ② Cinta cerdo plancha ⑭ Arroz blanco Salt soja con verduras • ⑨</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 925,08 L: 42,29 H: 39,07 P: 112,52</p>	<p>20/ene Potaje lentejas • - Salt verduras • Pescado empanado ①②③④⑤⑥⑨⑪ Pescado plancha ④ Papas al horno •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 670,5 L: 21,21 H: 29,23 P: 101,25</p>	<p>21/ene Gazpacho • - Ens pasta ①②③ Estofado de pavo Pechuga a la plancha ⑨⑭ Puré de papas • ② Salt zanahorias •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 839,24 L: 44,51 H: 48,32 P: 52,08</p>	<p>24/ene Sopa ternera ① - Ens Caprese • ② Albondigas con mostaza ⑨⑪ Salt ternera ⑭ Arroz blanco • Albondigas soja •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1001,61 L: 52,78 H: 34,44 P: 124,63</p>	<p>25/ene Potaje verduras • - Guisantes • Croquetas pescado ①②④⑤ Pescado plancha ④ Ens tropical c/yogur • ⑭ Croquetas veganas •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 755,31 L: 61,03 H: 40,63 P: 46,55</p>	<p>26/ene Crema verduras • - Parrillada verduras • Tortilla española • ③ Tortilla francesa • ③ Arroz tres delicias ⑭⑨ Pimientos asados •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 751,1 L: 19,27 H: 28,14 P: 105,9</p>	<p>27/ene Ens judías vinagreta • - Coliflor gratinada • ① Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas arrugadas • Salt tofu con verduras • ⑨ Mojo rojo ⑭ Fruta •</p> <p>E: 530,1 L: 17,01 H: 31,12 P: 71,08</p>	<p>28/ene MENÚ DIA INTERNACIONAL</p>	<p>31/ene Crema berros • - Ensalada • Tortellini carne ①②③④⑤⑥⑧⑨ Pasta con verduras • ① Salsa napolitana ⑭ Queso • ② Fruta •</p> <p>E: 929,7 L: 34,3 H: 9,95 P: 169,15</p>	<p>01/feb Potaje verduras • - Ensalada • Taco pescado frito ①④ Pescado plancha ④ Papas ajo/limón/cilantro • Tempura verduras ①</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 914,31 L: 23,79 H: 67,03 P: 77,86</p>	<p>02/feb Rancho canario ① - Gazpacho • Pechuga a la manzana ⑨ Pechuga a la plancha ⑨⑭ Ensaladilla rusa ③④</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1088,26 L: 48,02 H: 36,14 P: 153,76</p>	<p>03/feb Crema calabaza • - Pisto verduras • Arroz con pescado ④⑤⑥ Arroz con verduras Papas fritas • Pimiento asado •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 944,31 L: 54,08 H: 50,72 P: 133,84</p>	<p>04/feb Crema espinacas • - Ens tomates • Empanada de atún ①②④⑤⑥⑧ Lasaña boloñesa ①②③⑨⑭ Lasaña verduras • ①②③⑨⑭</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 1241,25 L: 42,05 H: 26,31 P: 206,23</p>					
<p>24/ene Sopa ternera ① - Ens Caprese • ② Albondigas con mostaza ⑨⑪ Salt ternera ⑭ Arroz blanco • Albondigas soja •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1001,61 L: 52,78 H: 34,44 P: 124,63</p>	<p>25/ene Potaje verduras • - Guisantes • Croquetas pescado ①②④⑤ Pescado plancha ④ Ens tropical c/yogur • ⑭ Croquetas veganas •</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 755,31 L: 61,03 H: 40,63 P: 46,55</p>	<p>26/ene Crema verduras • - Parrillada verduras • Tortilla española • ③ Tortilla francesa • ③ Arroz tres delicias ⑭⑨ Pimientos asados •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 751,1 L: 19,27 H: 28,14 P: 105,9</p>	<p>27/ene Ens judías vinagreta • - Coliflor gratinada • ① Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas arrugadas • Salt tofu con verduras • ⑨ Mojo rojo ⑭ Fruta •</p> <p>E: 530,1 L: 17,01 H: 31,12 P: 71,08</p>	<p>28/ene MENÚ DIA INTERNACIONAL</p>	<p>31/ene Crema berros • - Ensalada • Tortellini carne ①②③④⑤⑥⑧⑨ Pasta con verduras • ① Salsa napolitana ⑭ Queso • ② Fruta •</p> <p>E: 929,7 L: 34,3 H: 9,95 P: 169,15</p>	<p>01/feb Potaje verduras • - Ensalada • Taco pescado frito ①④ Pescado plancha ④ Papas ajo/limón/cilantro • Tempura verduras ①</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 914,31 L: 23,79 H: 67,03 P: 77,86</p>	<p>02/feb Rancho canario ① - Gazpacho • Pechuga a la manzana ⑨ Pechuga a la plancha ⑨⑭ Ensaladilla rusa ③④</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1088,26 L: 48,02 H: 36,14 P: 153,76</p>	<p>03/feb Crema calabaza • - Pisto verduras • Arroz con pescado ④⑤⑥ Arroz con verduras Papas fritas • Pimiento asado •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 944,31 L: 54,08 H: 50,72 P: 133,84</p>	<p>04/feb Crema espinacas • - Ens tomates • Empanada de atún ①②④⑤⑥⑧ Lasaña boloñesa ①②③⑨⑭ Lasaña verduras • ①②③⑨⑭</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 1241,25 L: 42,05 H: 26,31 P: 206,23</p>										
<p>31/ene Crema berros • - Ensalada • Tortellini carne ①②③④⑤⑥⑧⑨ Pasta con verduras • ① Salsa napolitana ⑭ Queso • ② Fruta •</p> <p>E: 929,7 L: 34,3 H: 9,95 P: 169,15</p>	<p>01/feb Potaje verduras • - Ensalada • Taco pescado frito ①④ Pescado plancha ④ Papas ajo/limón/cilantro • Tempura verduras ①</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 914,31 L: 23,79 H: 67,03 P: 77,86</p>	<p>02/feb Rancho canario ① - Gazpacho • Pechuga a la manzana ⑨ Pechuga a la plancha ⑨⑭ Ensaladilla rusa ③④</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 1088,26 L: 48,02 H: 36,14 P: 153,76</p>	<p>03/feb Crema calabaza • - Pisto verduras • Arroz con pescado ④⑤⑥ Arroz con verduras Papas fritas • Pimiento asado •</p> <p>Fruta •</p> <p>E: 944,31 L: 54,08 H: 50,72 P: 133,84</p>	<p>04/feb Crema espinacas • - Ens tomates • Empanada de atún ①②④⑤⑥⑧ Lasaña boloñesa ①②③⑨⑭ Lasaña verduras • ①②③⑨⑭</p> <p>Lácteo • ②</p> <p>E: 1241,25 L: 42,05 H: 26,31 P: 206,23</p>															

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



