

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>10/ene</p> <p>Pure verduras+Pollo</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Macarrones ①</p> <p>Salsa boloñesa - Queso ②</p> <p>Fruta</p> <p>E: 594,5 L: 14,87 H: 40,24 P: 41,9</p>	<p>11/ene</p> <p>Crema lentejas+Pescado ④</p> <p>Crema de lentejas</p> <p>Varitas de pescado ①②④⑤⑥</p> <p>Ensalada mixta ③④</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 493,33 L: 25,75 H: 21,81 P: 54,24</p>	<p>12/ene</p> <p>Puré calabaza+Ternera</p> <p>Sopa de pescado ④</p> <p>Burguer con tomate ⑨⑭</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>E: 691,16 L: 21,74 H: 17,28 P: 114,87</p>	<p>13/ene</p> <p>Crema judías+Pescado ④</p> <p>Potaje de judías</p> <p>Pescado al limón ④⑤⑥</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta</p> <p>E: 370,87 L: 6,21 H: 23,66 P: 46,86</p>	<p>14/ene</p> <p>Crema espinacas+Jamón</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Pechuga salsa champiñones ⑨</p> <p>Papas cuadro</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 528,67 L: 21,88 H: 5,71 P: 93,99</p>
<p>17/ene</p> <p>Crema calabacín+Pollo</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Ropa vieja mixta</p> <p>Fruta</p> <p>E: 461,99 L: 17,45 H: 19,29 P: 55,25</p>	<p>18/ene</p> <p>Puré verduras+Pescado ④</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Empanadillas ①②③④⑤⑥⑩⑪⑬</p> <p>Tomates aliñados</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 520,6 L: 17,17 H: 19,65 P: 66,3</p>	<p>19/ene</p> <p>Crema de calabaza+Cerdo</p> <p>Sopa de pollo ①</p> <p>Vena mechada en salsa</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>E: 706,81 L: 26,62 H: 19,47 P: 110,2</p>	<p>20/ene</p> <p>Puré lentejas+Pescado ④</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Pescado empanado ①②③④⑤⑥⑨⑩</p> <p>Ensalada mixta ③④</p> <p>Fruta</p> <p>E: 343,6 L: 17,9 H: 6,87 P: 51,13</p>	<p>21/ene</p> <p>Crema zanahorias+Pollo</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Puré de papas ②</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 692,24 L: 24,32 H: 45,01 P: 44,24</p>
<p>24/ene</p> <p>Crema calabacín+Jamón</p> <p>Sopa ternera ①</p> <p>Albondigas con mostaza ⑨⑪</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta</p> <p>E: 673,61 L: 24,88 H: 18,24 P: 111,23</p>	<p>25/ene</p> <p>Pure verduras+Pescado ④</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Croquetas pescado ①②④⑤⑥</p> <p>Ens tropical c/yogur ②</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 320,41 L: 30,32 H: 9,87 P: 25,13</p>	<p>26/ene</p> <p>Crema calabaza+Huevo ③</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla española ③</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Fruta</p> <p>E: 411,76 L: 8,52 H: 15,63 P: 58,06</p>	<p>27/ene</p> <p>Puré judías+Pescado ④</p> <p>Potaje de judías blancas</p> <p>Pescado al horno ④</p> <p>Papas arrugadas - Mojo rojo ⑭</p> <p>Fruta</p> <p>E: 326,1 L: 5,61 H: 22,72 P: 42,58</p>	<p>28/ene</p> <p>Crema garbanzos+Ternera</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Pizza napolitana con atún ①②④⑨⑩</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 294,67 L: 31,6 H: 8,63 P: 17,89</p>
<p>31/ene</p> <p>Puré berros+Huevo</p> <p>Potaje berros y judías</p> <p>Tortellini carne ①②③④⑤⑥⑧⑨</p> <p>Salsa napolitana - Queso ②</p> <p>Fruta</p> <p>E: 529,39 L: 20,17 H: 5,64 P: 96,12</p>	<p>01/feb</p> <p>Crema verduras+Pescado ④</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Taco pescado frito ①④</p> <p>Papas ajo/limón/cilantro</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 720,1 L: 21,47 H: 42,14 P: 69</p>	<p>02/feb</p> <p>Pure calabacín+Pollo</p> <p>Rancho canario ①</p> <p>Pechuga a la manzana ⑨</p> <p>Ensalada mixta ③④</p> <p>Fruta</p> <p>E: 941,26 L: 27,83 H: 32,83 P: 145,92</p>	<p>03/feb</p> <p>Crema calabaza+Pescado ④</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Arroz con pescado ④⑤⑥</p> <p>Fruta</p> <p>E: 789,76 L: 42,12 H: 49,73 P: 114,46</p>	<p>04/feb</p> <p>Puré lentejas+Huevo ③</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Empanada de atún ①②④⑤⑥⑨</p> <p>Lácteo ②</p> <p>E: 836,1 L: 28,8 H: 21,66 P: 129,83</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

