

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06/sep Puré de verduras+Ternera Potaje de verduras Ropa vieja mixta ⑭ Fruta E: 461,33 L: 17,4 H: 19,3 P: 54,99	07/sep Crema de calabaza+Pescado ④ Crema de calabaza Fogonero a la portuguesa ④ Papas sancochadas Lácteo ② E: 420,26 L: 20,42 H: 12,14 P: 62,76	08/sep	09/sep Crema de espinacas+Pescado ④ Crema de espinacas Arroz marinera con pescado ④ ⑭ Fruta E: 736,67 L: 41,1 H: 20,13 P: 96,79	10/sep Puré de lentejas+Pollo Potaje de lentejas Pechuga de pollo emperejilada ⑨ ⑭ Ensalada de col y zanahoria ⑭ Lácteo ② E: 391,6 L: 35,71 H: 14,55 P: 29,78
13/sep Crema de verduras+Cerdo Sopa de la casa ① Burguer mixta con tomate ⑨ ⑭ Arroz blanco ⑭ Fruta E: 499,93 L: 13,75 H: 2,86 P: 104,59	14/sep Puré de berros+Pescado ④ Potaje de berros y judías Abadejo a la menier ② ④ ⑭ Papas parisinas Lácteo ② E: 240,44 L: 11 H: 3,79 P: 37	15/sep Puré de verduras+Ternera Potaje de verduras Arroz amarillo a las tres carnes ⑨ ⑭ Fruta E: 707,1 L: 38,67 H: 19,64 P: 92,9	16/sep Crema de zanahorias+Pescado ④ Crema de zanahorias• Churros de pescado ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Fruta E: 390,23 L: 18,35 H: 14,65 P: 47,71	17/sep Puré de verduras+Pollo Caldo de cilantro ④ Muslo de pollo asado ⑭ Papas al ajillo Lácteo ② E: 233 L: 24,3 H: 6,5 P: 18,8
20/sep Puré de judías+Huevo ③ Papas, judías y fideos• ① Tortilla española ③ Tomates aliñados ⑭ Fruta E: 264,31 L: 5,55 H: 14,13 P: 28,33	21/sep Crema de verduras+Pescado ④ Crema de verduras Fogonero con ajo y perejil ④ ⑤ ⑥ ⑭ Papas sancochadas - Mojo verde Lácteo ② E: 357,5 L: 8,98 H: 25,61 P: 40,02	22/sep Crema de calabacín+Ternera Crema de calabacín Espaguetis ① Salsa boloñesa ⑨ ⑭ - Queso Fruta E: 443,76 L: 14,3 H: 2,21 P: 89,96	23/sep Puré de lentejas+Pescado ④ Potaje de lentejas Croquetas de pescado ① ② Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Fruta E: 233,33 L: 9,15 H: 10,41 P: 25,34	24/sep Puré de verduras+Ternera Sopa de pollo ① Ternera stroganoff ⑭ Arroz blanco ⑭ Lácteo ② E: 540,41 L: 17,82 H: 5,77 P: 102,8
27/sep Crema de verduras+Pollo Potaje de verduras Pollo con salsa de champiñones ⑭ Papas fritas Fruta E: 578,1 L: 23,77 H: 33,84 P: 43,3	28/sep Crema de calabaza+Pescado ④ Crema de calabaza Pescado empanado ① ② ④ ⑤ ⑥ ⑨ ⑪ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Lácteo ② E: 421,99 L: 24,47 H: 19,28 P: 36,47	29/sep Puré de verduras+Pollo Sopa de ternera ① Pechuga de pavo marinada ⑨ ⑭ Arroz blanco ⑭ Fruta E: 600,61 L: 31,83 H: 5,56 P: 105,5	30/sep Puré de espinacas+Huevo ③ Garbanzos con espinacas Tortellini con jamón ① ② ③ Salsa de tomate ⑭ - Queso Fruta E: 534,12 L: 20,57 H: 6,09 P: 97,01	01/oct Crema de guisantes+Pescado ④ Crema de guisantes Pizza margarita con atún ① ② ④ ⑨ ⑪ Lácteo ② E: 404,7 L: 36,4 H: 11,65 P: 32,56

Información Nutricional

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

Información sobre Alérgenos

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

Con estos números puedes identificar los **alérgenos** que contiene cada plato directa o indirectamente.

Esta información se actualiza diariamente en función de ingredientes y elaboraciones

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