



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06/sep Potaje de verduras• - Ensalada• Ropa vieja mixta ⑭ Salt ternera y verduras ⑭ Pimiento asado• Quinoa con garbanzos• Fruta• E: 656,64 L: 35,83 H: 35,23 P: 60,72	07/sep Sopa de pescado ④ - Tomates aliñados• ⑭ Pota en salsa ④ ⑤ ⑥ Pescado plancha ④ Papas sancochadas• Tempura de verduras• ① Lácteo• ② E: 588,71 L: 21,42 H: 36,8 P: 67,76	08/sep	09/sep Crema de espinacas• - Ens. caprese• ② ⑭ Arroz marinera con pescado ④ Arroz con verduras• Papas fritas• Pimiento asado• Fruta• E: 1210,62 L: 47,66 H: 50,72 P: 137,32	10/sep Potaje de lentejas• - Gazpacho• Pechuga con manzana ⑨ ⑭ Salt pollo con verduras ⑭ Ensalada de col y zanahoria• ⑭ Papas panaderas• Lácteo• ② E: 898,6 L: 48,88 H: 55,76 P: 58,52
13/sep Sopa de ternera ① - Ens mixta ③ ④ ⑭ Burger mixta con tomate ⑨ ⑭ Cinta cerdo asada ⑭ Arroz blanco• Menestra verduras• Fruta• E: 1114,92 L: 33,93 H: 40,05 P: 167,97	14/sep Potaje de berros y judías• - Ens atún ③ ④ ⑭ Abadejo encebollado ④ ⑤ ⑥ Pescado plancha ④ Papas parisinas• Guisantes y zanahorias• Lácteo• ② E: 643,77 L: 25,99 H: 44,57 P: 50,09	15/sep Potaje de verduras• - Ensalada• Arroz amarillo a las tres carnes ⑨ ⑭ Pisto de verduras Papas fritas• Pimiento asado• Fruta• E: 1309,41 L: 46,72 H: 52,97 P: 160,43	16/sep Crema de zanahorias• - Salt habichuelas• Atún en adobo ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Varitas de verduras• ① ② ③ Fruta• E: 950,36 L: 29,29 H: 62,37 P: 87,12	17/sep Caldo de cilantro• - Ens pasta ① ② ⑭ Muslo de pollo asado Pechuga plancha Papas al ajillo• Salt champiñones• Lácteo• ② E: 1164,04 L: 60,2 H: 57,79 P: 95,34
20/sep Papas, judías y fideos• ① - Menestra• Tortilla española• ③ Tortilla francesa• ③ Tomates aliñados• ⑭ Bulgur con garbanzos• ① Fruta• E: 667,47 L: 20,52 H: 28,15 P: 84,2	21/sep Crema de verduras• - Ensalada• Fogonero con ajo y perejil ④ ⑤ ⑥ ⑭ Pescado al horno ④ Papas sancochadas• - Mojo verde• Verduras asadas• Lácteo• ② E: 725,71 L: 13,64 H: 50,7 P: 92,27	22/sep Crema de calabacín• - Coliflor/brécol• ② Espaguetis• ① Pasta con verduras• ① Salsa boloñesa ⑨ ⑭ - Queso• Papas fritas• Fruta• E: 1201,76 L: 32,68 H: 34,09 P: 185,26	23/sep Potaje de lentejas• - Parrillada verduras• Croquetas de pescado ① ② ④ ⑤ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Croquetas vegetales• Fruta• E: 925,23 L: 61,76 H: 41,57 P: 89,96	24/sep Sopa de pollo ① - Coliflor rebosada• ① Ternera stroganoff ⑭ Salt ternera y verduras ⑭ Arroz blanco• Cuscus con verduras• ① Lácteo• ② E: 744,41 L: 27,2 H: 27,57 P: 108,2
27/sep Potaje de verduras• - Ensalada• Pollo con salsa de champiñones Pechuga plancha Papas fritas• Burger vegetal• ⑨ ⑭ Fruta• E: 928,41 L: 58,02 H: 44,47 P: 59,63	28/sep Crema de calabaza• - Salt guiso/zanah• Salpicón de pescado ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Rollito de primavera• ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ Lácteo• ② E: 532,05 L: 23,99 H: 38,65 P: 39,1	29/sep Sopa de ternera ① - Verd asadas• Pechuga de pavo marinada ⑨ ⑭ Cinta cerdo asada ⑭ Arroz blanco• Salt tofu verduras• ⑭ ⑨ Fruta• E: 784,94 L: 38,46 H: 22,09 P: 116,19	30/sep Ensaladilla rusa ③ ④ - Ens mixta ③ ④ ⑭ Rabas calamar ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑩ ⑪ ⑬ Pescado salsa verde ④ ⑤ ⑥ Papas sancochadas• Cuscús con verduras• ① Fruta• E: 1415,23 L: 40,71 H: 54,47 P: 203,36	01/oct Crema de berros• - Ens col, zan, queso• ② ⑭ Albóndigas con tomate ⑨ ⑭ Salt ternera c/verduras Albóndigas veganas• ① Papas fritas• Lácteo• ② E: 1079,45 L: 41,21 H: 64,97 P: 70

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

