

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

04/01

05/01

06/01

07/01

08/01

11/01

Puré de verduras+Huevo<sup>③</sup>  
Potaje de verduras  
Lasaña boloñesa<sup>① ② ③ ⑭</sup>  
Ensalada de tomate<sup>⑭</sup>  
Fruta

Ene 449,1 HdC 93,6 Pro 13,4 Lip 02,6

12/01

Crema de guisantes+Pescado<sup>④</sup>  
Crema de guisantes  
Pescado encebollado<sup>④</sup>  
Papas sancochadas - Mojo verde<sup>⑭</sup>  
Lácteo<sup>②</sup>

Ene 327,0 HdC 37,5 Pro 28,9 Lip 05,4

13/01

Crema de zanahorias+Pollo  
Sopa de la casa<sup>①</sup>  
Estofado de pollo con verduras<sup>⑭</sup>  
Menestra de verduras  
Fruta

Ene 456,9 HdC 71,9 Pro 20,6 Lip 10,4

14/01

Puré de lentejas+Pescado<sup>④</sup>  
Potaje de lentejas - Queso<sup>②</sup>  
Croquetas de pescado<sup>① ② ④</sup>  
Ensalada mixta<sup>③ ④ ⑭</sup>  
Lácteo<sup>②</sup>

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

15/01

Crema de acelgas+Cerdo  
Crema de acelgas  
Cerdo agridulce  
Arroz tres delicias<sup>⑨</sup>  
Fruta

Ene 544,4 HdC 76,0 Pro 62,2 Lip 54,1

18/01

Puré de verduras+Pollo  
Caldo de millo y cilantro  
Pollo asado al horno  
Papas estilo asadero  
Fruta

Ene 422,1 HdC 42,7 Pro 23,7 Lip 16,6

19/01

Puré de judías+Pescado<sup>④</sup>  
Potaje de judías blancas  
Churros de pescado<sup>① ② ③ ④ ⑤ ⑥</sup>  
Ensalada mixta<sup>③ ④ ⑭</sup>  
Lácteo<sup>②</sup>

Ene 428,9 HdC 50,0 Pro 23,0 Lip 14,4

20/01

Crema de calabaza+Ternera  
Sopa de pollo con letras<sup>①</sup> - Picatostes<sup>①</sup>  
Macarrones<sup>①</sup>  
Boloñesa de ternera<sup>⑨ ⑭</sup>  
Fruta

Ene 548,5 HdC 97,2 Pro 21,2 Lip 07,5

21/01

Puré de verduras+Pescado<sup>④</sup>  
Potaje de verduras  
Abadejo en salsa verde<sup>④ ⑤ ⑥</sup>  
Salteado de verduras  
Lácteo<sup>②</sup>

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

22/01

Crema de espinacas+Cerdo  
Garbanzos con espinacas  
Pechuga de pollo a la plancha<sup>⑭</sup>  
Papas fritas  
Fruta

Ene 607,7 HdC 47,2 Pro 26,2 Lip 34,3

25/01

Crema de calabacín+Pollo  
Crema de calabacín - Picatostes<sup>①</sup>  
Albóndigas mixtas con tomate<sup>⑨ ⑭</sup>  
Arroz blanco  
Fruta

Ene 447,0 HdC 98,5 Pro 09,8 Lip 01,5

26/01

Puré de lentejas+Pescado<sup>④</sup>  
Potaje de lentejas  
Merluza empanada al horno  
<sup>① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑨ ⑪ ⑬ ⑭</sup>  
Papas sancochadas  
Lácteo<sup>②</sup>

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

27/01

Puré de verduras+Pollo  
Potaje de verduras  
Pechuga de pollo al ajillo<sup>⑭</sup>  
Ensaladilla rusa<sup>③ ④ ⑨</sup>  
Fruta

Ene 886,8 HdC 143,2 Pro 33,8 Lip 25,1

28/01

Crema de zanahorias+Cerdo  
Sopa de pollo con fideos<sup>①</sup>  
Cinta de cerdo asada<sup>⑭</sup>  
Papas panaderas  
Lácteo<sup>②</sup>

Ene 989,2 HdC 46,2 Pro 33,0 Lip 38,8

29/01

**MENU INTERNACIONAL**

01/02

Crema de guisantes+Pollo  
Crema de guisantes  
Pollo al curry  
Arroz blanco  
Fruta

Ene 605,4 HdC 103,0 Pro 21,6 Lip 11,1

02/02

Puré de lentejas+Pescado<sup>④</sup>  
Potaje de lentejas - Queso<sup>②</sup>  
Churros de pescado<sup>① ② ③ ④ ⑤ ⑥</sup>  
Ensalada mixta<sup>③ ④ ⑭</sup>  
Lácteo<sup>②</sup>

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

03/02

Puré de verduras+Ternera  
Potaje de verduras  
Espaguetis<sup>①</sup>  
Boloñesa de ternera<sup>⑨ ⑭</sup>  
Fruta

Ene 510,5 HdC 93,0 Pro 18,3 Lip 06,3

04/02

Crema de calabaza+Pescado<sup>④</sup>  
Sopa de pollo con fideos<sup>①</sup>  
Fogonero a la plancha<sup>④</sup>  
Papas sancochadas<sup>③</sup>  
Lácteo<sup>②</sup>

Ene 340,5 HdC 38,7 Pro 30,0 Lip 06,5

05/02

Puré de espinacas+Huevo<sup>③</sup>  
Garbanzos con espinacas  
Tortilla española<sup>③</sup>  
Ensalada de pasta<sup>① ② ⑭</sup>  
Fruta

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

### Información Nutricional

Ene Energía Kcal	HdC Hidratos Grs	Pro Proteínas Grs	Lip Lípidos Grs
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	

### Información de Alérgenos

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

Relación de alérgenos según el RD 126/2015

**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