

Lunes

01/03/2021
★ Potaje verduras - Gazpacho⁽¹⁴⁾ ★
Arroz tres carnes⁽¹⁴⁾
★ Arroz con verduras
★ Pimientos asados
★ Ens mixta⁰
★ Fruta

Ene 1025,0 **HdC** 118,2 **Pro** 58,8 **Lip** 35,5

Martes

02/03/2021
Caldo de pescado⁽¹⁾⁽⁴⁾ - Ens de col⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ★
Pescado encebollado⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Salt soja con verduras⁰
★ Papas sancochadas
★ Lácteo

Ene 367,0 **HdC** 35,4 **Pro** 29,9 **Lip** 11,7

Miércoles

03/03/2021
★ Crema de calabacín - Ens Caprese⁽²⁾ ★
★ Macarrones⁽¹⁾
★ Boloñesa de ternera⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
★ Pasta con verduras⁰
★ Salteado tofúo
★ Fruta

Ene 743,8 **HdC** 145,7 **Pro** 26,9 **Lip** 03,4

Jueves

04/03/2021
★ Potaje de lentejas - Ens conatún⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Croquetas de pescado⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Croquetas veganas
★ Ensaladilla rusa⁰
★ Lácteo

Ene 458,2 **HdC** 32,1 **Pro** 14,4 **Lip** 29,2

Viernes

05/03/2021
★ Crema de berros - Tomates aliñados⁽²⁾ ★
Cerdo adobado⁽⁹⁾
Cinta de cerdo asada⁽¹⁴⁾
★ Burguer vegana⁰
★ Papas arrugadas
★ Fruta

Ene 408,1 **HdC** 25,1 **Pro** 31,9 **Lip** 20,3

08/03/2021
★ Caldo de millo - Coliflor y brécol⁽²⁾ ★
Pollo asado en adobo
Salteado de pollo c/pimientos
★ Salteado pimientos
★ Papas al estilo asadero
★ Fruta

Ene 472,6 **HdC** 56,8 **Pro** 24,5 **Lip** 16,6

09/03/2021
★ Crema de calabaza - Ens conatún⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Pota en salsa⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Varitas de verduras⁰
★ Papas sancochadas
★ Lácteo

Ene 469,8 **HdC** 60,3 **Pro** 20,6 **Lip** 19,0

10/03/2021
Sopa de pollo⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾ ★
Albóndigas mixtas a la casera⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
Cinta de cerdo asada⁽¹⁴⁾
★ Albóndigas veganas⁰
★ Arroz blanco
★ Fruta

Ene 337,2 **HdC** 27,3 **Pro** 25,1 **Lip** 12,5

11/03/2021
★ Pisto de verduras - Ens Verde ★
Merluza rebozada⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Burguer vegana⁰
★ Papas fritas
★ Lácteo

Ene 365,1 **HdC** 42,8 **Pro** 27,5 **Lip** 11,9

12/03/2021
★ Crema de calabaza - Verduras asadas ★
Espaguetis⁽¹⁾
Salsa carbonara⁽²⁾⁽³⁾
★ Pasta con verduras⁰
★ Papas panaderas
★ Fruta

Ene 743,8 **HdC** 145,7 **Pro** 26,9 **Lip** 03,4

15/03/2021
★ Crema de calabacín - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
★ Tortilla española⁽³⁾
★ Tortilla francesa⁽³⁾
★ Cuscús estilo oriental
★ Tempura de verduras⁰
★ Fruta

Ene 548,8 **HdC** 85,8 **Pro** 18,1 **Lip** 12,8

16/03/2021
★ Potaje de lentejas - Ens de col⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ★
Pesc empanado
⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Guisantes encebollados
★ Papas sancochadas
★ Lácteo

Ene 276,1 **HdC** 25,8 **Pro** 19,1 **Lip** 10,0

17/03/2021
★ Sopa de verduras⁽¹⁾ - Ens Verde ★
Pechuga salsa manzana⁽¹⁴⁾
Ropa vieja⁽¹⁴⁾
★ Salchichas veganas⁰
★ Fruta

Ene 317,2 **HdC** 21,7 **Pro** 37,9 **Lip** 07,8

18/03/2021
★ Sopa de pollo⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾ ★
Pescado en adobo⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
★ Pimientos asados
★ Papas arrugadas
★ Lácteo

Ene 625,4 **HdC** 88,1 **Pro** 23,4 **Lip** 20,7

19/03/2021
★ Ens col, zanahoria y queso⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ★
Pizza margarita con atún⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾
★ Pizza vegetal⁽¹⁾⁽²⁾
★ Aros de cebollao
★ Papas fritas
★ Fruta

Ene 674,0 **HdC** 27,9 **Pro** 44,5 **Lip** 42,4

22/03/2021
★ Crema berros - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ ★
Pollo al chilindrón
Pechuga a la plancha
★ Quinoa con garbanzos⁰
★ Papas panaderas
★ Fruta

Ene 290,1 **HdC** 25,3 **Pro** 17,8 **Lip** 11,0

23/03/2021
★ Gazpacho⁽¹⁴⁾ - Coliflor/brécol⁽²⁾ ★
Churros de pescado⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Salt tofu con verduras⁰
★ Ensalada mixta⁰
★ Lácteo

Ene 306,0 **HdC** 40,2 **Pro** 24,9 **Lip** 04,4

24/03/2021
★ Potaje verduras - Ens tomate⁽²⁾ ★
Lasaña boloñesa⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾
Lasaña de verduras⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾
★ Salt soja con verduras⁰
★ Fruta

Ene 526,1 **HdC** 89,1 **Pro** 28,0 **Lip** 05,5

25/03/2021
Sopa pollo⁽¹⁾ - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ ★
Rabas calamar⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
★ Varitas de verduras⁰
★ Papas sancochadas
★ Lácteo

Ene 303,2 **HdC** 35,7 **Pro** 12,1 **Lip** 11,9

26/03/2021
MENU INTERNACIONAL - Francia

29/03/2021
SEMANA SANTA

30/03/2021
SEMANA SANTA

01/04/2021
SEMANA SANTA

02/04/2021
SEMANA SANTA

03/04/2021
SEMANA SANTA

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