

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

03/05/2021
 Potaje verduras • Gazpacho⁽¹⁴⁾ ●
 Arroz tres carnes⁽¹⁴⁾
 Arroz con verduras ●
 Pimientos asados ●
 Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Fruta ●

Ene 892,1 HdC 137,0 Pro 42,0 Lip 20,1

04/05/2021
 Potaje de lentejas • Ens de col⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ●
 Churros pescado⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
 Pescado a la plancha⁽⁴⁾
 Papas sancochadas y mojo verde ●
 Coliflor rebozada⁽¹⁾ ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 382,6 HdC 62,3 Pro 19,8 Lip 04,9

05/05/2021
 Sopa de ternera⁽¹⁾ - Ens Verde ●
 Pechuga de pollo al ajillo⁽¹⁴⁾
 Pollo asado
 Cuscus con verduras⁽¹⁾ ●
 Fruta ●

Ene 597,4 HdC 97,1 Pro 36,4 Lip 06,3

06/05/2021
 Caldo pescado⁽¹⁾⁽⁴⁾ ● - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Figuritas de pescado⁽¹⁾⁽⁴⁾
 Atún a la plancha⁽⁴⁾
 Guisantes con zanahorias ●
 Papas sancochadas ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 487,2 HdC 82,7 Pro 26,6 Lip 06,1

07/05/2021
 Ens col, zanahoria y queso⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ●
 Pizza margarita con atún⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾
 Pizza vegetal⁽¹⁾⁽²⁾ ●
 Papas fritas ●
 Aros de cebolla⁽¹⁾ ●
 Fruta ●

Ene 782,5 HdC 68,4 Pro 19,6 Lip 48,6

10/05/2021
 Sopa pollo⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾ ●
 Tortilla española⁽³⁾ ●
 Tortilla francesa⁽³⁾ ●
 Verduras asadas ●
 Ens tomate⁽²⁾ ●
 Fruta ●

Ene 471,2 HdC 78,1 Pro 11,7 Lip 13,4

11/05/2021
 Potaje judías • Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Suprema de bacalao⁽⁴⁾
 Pescado al horno⁽⁴⁾
 Arroz blanco ●
 Salteado con tofú⁽⁹⁾ ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 665,1 HdC 105,7 Pro 26,1 Lip 13,9

12/05/2021
 Crema guisantes • - Menestra ●
 Pollo asado al romero
 Pechuga con salsa de manzana⁽¹⁴⁾
 Papas estilo asadero ●
 Quinoa con verduras^{(1)●(1)}
 Fruta ●

Ene 371,2 HdC 36,6 Pro 24,6 Lip 12,9

13/05/2021
 Potaje verduras • - Ens verde ●
 Tacos de pescado frito⁽¹⁾⁽⁴⁾
 Pescado a la plancha⁽⁴⁾
 Papas sancochadas ●
 Tempura verdura⁽¹⁾ ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 419,6 HdC 62,5 Pro 20,4 Lip 12,2

14/05/2021
 Sopa de la casa⁽¹⁾ - Verduras asadas ●
 Espaguetis⁽¹⁾ ●
 Salsa carbonara⁽²⁾⁽³⁾
 Pasta con verduras⁽¹⁾ ●
 Papas panaderas ●
 Fruta ●

Ene 838,4 HdC 164,8 Pro 30,2 Lip 04,8

17/05/2021
 Crema de calabaza • - Gazpacho⁽¹⁴⁾ ●
 Ropa vieja de pollo⁽¹⁴⁾
 Pechuga de pollo⁽¹⁴⁾
 Quinoa con garbanzos⁽¹⁾ ●
 Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Fruta ●

Ene 359,8 HdC 53,2 Pro 17,3 Lip 06,8

18/05/2021
 Caldo de pescado⁽¹⁾⁽⁴⁾ ● - Ens de col⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ●
 Pescado encebollado⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
 Pescado empanado⁽¹⁾⁽⁴⁾
 Tempura de verduras⁽¹⁾ ●
 Papas sancochadas ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 528,0 HdC 62,3 Pro 24,3 Lip 20,1

19/05/2021
 Crema de calabacín • - Ens Caprese⁽²⁾ ●
 Lasaña boloñesa⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾
 Lasaña de verduras⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾ ●
 Salt soja con verduras⁽⁹⁾ ●
 Salteado tofú⁽⁹⁾ ●
 Fruta ●

Ene 585,8 HdC 104,6 Pro 28,2 Lip 05,9

20/05/2021
 Potaje de lentejas • - Ens con atún⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Croquetas de pescado⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾
 Pescado a la plancha⁽⁴⁾
 Croquetas veganas ●
 Ensaladilla rusa⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 573,2 HdC 47,7 Pro 19,8 Lip 32,6

21/05/2021
JORNADA GASTRONÓMICA
COSTA RICA

24/05/2021
 Caldo de millo • - Coliflor y brécol⁽²⁾ ●
 Muslo de pollo asado
 Salteado de pollo c/pimientos
 Salt champiñones y setas ●
 Papas al estilo asadero ●
 *Fruta ●

Ene 531,6 HdC 72,0 Pro 24,7 Lip 17,0

25/05/2021
 Crema de calabaza • - Ens con atún⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
 Rabas calamar⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾
 Pescado a la plancha⁽⁴⁾
 Varitas de verduras⁽¹⁾⁽²⁾ ●
 Papas sancochadas ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 380,8 HdC 47,4 Pro 14,6 Lip 14,0

26/05/2021
 Sopa de pollo⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾ ●
 Burguer a la barbacoa⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
 Cinta de cerdo asada⁽¹⁴⁾
 Burguer vegana⁽⁹⁾ ●
 Arroz blanco ●
 Fruta ●

Ene 635,4 HdC 69,9 Pro 35,1 Lip 23,8

27/05/2021
 Pisto de verduras • - Ens Verde ●
 Empanada de atún⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
 Pescado a la plancha⁽⁴⁾
 Empanada de verduras⁽⁹⁾ ●
 Papas fritas ●
 Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 581,1 HdC 62,2 Pro 29,7 Lip 22,8

28/05/2021
MENÚ DÍA DE CANARIAS



31/05/2021
DÍA NO LECTIVO

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