

Lunes

31/05/2021
DÍA NO LECTIVO

Martes

01/06/2021
Potaje de lentejas ● - Ens de col⁽²⁾⁽¹⁴⁾ ●
Pesc encebollado⁽⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Guisantes ●
Papas sancochadas ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 304,3 HdC 26,8 Pro 18,0 Lip 13,0

Miércoles

02/06/2021
Caldo de millo ● - Ens verde ●
Ropa vieja mixta⁽¹⁴⁾
Pechuga con manzana⁽¹⁴⁾
Salchichas veganas⁽⁹⁾ ●
Arroz blanco ●
Fruta ●

Ene 672,8 HdC 74,8 Pro 33,1 Lip 26,4

Jueves

03/06/2021
Sopa de pollo⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾ ●
Atún en adobo⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Atún a la plancha⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Pimientos asados ●
Papas arrugadas ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 740,4 HdC 103,7 Pro 28,8 Lip 24,1

Viernes

04/06/2021
Potaje de verduras ● - Gazpacho⁽¹⁴⁾ ●
Ternera Stroganoff⁽¹⁴⁾
Salteado ternera c/verduras⁽¹⁴⁾
Salt soja con verduras
Quinoa con garbanzos⁽¹⁾ ●
Fruta ●

Ene 460,1 HdC 39,6 Pro 33,0 Lip 18,4

07/06/2021
Crema de verduras - Ensalada de atún
Albóndigas con tomate⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
Pechuga a la plancha⁽¹⁴⁾
Albóndigas veganas
Papas fritas ●
Fruta ●

Ene 358,1 HdC 38,3 Pro 22,4 Lip 11,7

08/06/2021
Caldo de pescado - Ens verde
Filete de pescado empanado⁽¹⁾⁽⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Tempura de verduras⁽¹⁾ ●
Papas sancochadas ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 484,2 HdC 60,6 Pro 27,1 Lip 13,8

09/06/2021
Crema de berros - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Fingers de pollo⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾
Pechuga de pollo al ajillo⁽¹⁴⁾
Cuscús con verduras⁽¹⁾ ●
Ensaladilla rusa⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾
Fruta ●

Ene 671,3 HdC 105,1 Pro 21,6 Lip 16,8

10/06/2021
Sopa de la casa⁽¹⁾ - Sopa de verduras⁽¹⁾
Tacos de pescado frito⁽¹⁾⁽⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Coliflor rebozada⁽¹⁾ ●
Papas arrugadas ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 579,7 HdC 76,1 Pro 25,9 Lip 21,6

11/06/2021
Potaje de judías blancas - Ens Caprese⁽²⁾ ●
Macarrones⁽¹⁾ ●
Salsa carbonara⁽²⁾⁽³⁾
Pasta con verduras⁽¹⁾ ●
Salteado de soja con verduras⁽⁹⁾ ●
Fruta ●

Ene 826,7 HdC 163,6 Pro 28,9 Lip 03,9

14/06/2021
Crema zanahorias - Tomates aliñados⁽²⁾ ●
Ropa vieja de pollo
Pechuga de pollo⁽¹⁴⁾
Quinoa con garbanzos⁽¹⁾ ●
Zanahorias caramelizadas ●
Fruta ●

Ene 401,1 HdC 54,0 Pro 19,7 Lip 10,1

15/06/2021
Pisto de verduras - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Figuras de pescado
⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Varitas de verduras⁽¹⁾ ●
Papas sancochadas c/mojo ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 526,1 HdC 69,7 Pro 21,9 Lip 20,2

16/06/2021
Sopa de ternera⁽¹⁾ - Ens verde
Chuleta de cerdo⁽¹⁴⁾
Cinta de cerdo asada⁽¹⁴⁾
Rollitos de primavera⁽¹⁾ ●
Pisto de verduras ●
Fruta ●

Ene 737,4 HdC 46,5 Pro 28,5 Lip 13,6

17/06/2021
Potaje de lentejas - Coliflor/Brecol⁽²⁾ ●
Croquetas de pescado⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Croquetas veganas
Ensalada alemana⁰
Lácteo⁽²⁾ ●

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

18/06/2021
MENU INTERNACIONAL-Japón

21/06/2021
Sopa de pollo - Tomates aliñados⁽¹⁴⁾ ●
Tortilla española⁽³⁾ ●
Tortilla francesa⁽³⁾ ●
Menestra de verduras
Guisantes con jamón ●
*Fruta ●

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

22/06/2021
Crema de calabaza - Ens mixta⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
Rabas calamar⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾
Pescado a la plancha⁽⁴⁾
Salt tofu con verduras⁽⁹⁾ ●
Papas sancochadas ●
Lácteo⁽²⁾ ●

Ene 276,8 HdC 30,1 Pro 21,5 Lip 06,9

23/06/2021
Ensalada mixta - Aros de cebolla⁽¹⁾ ●
Croquetas de pollo⁽¹⁾⁽²⁾
Pizza atún⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾
Helado⁽²⁾ ●
Refrescos ●

Ene 441,8 HdC 31,1 Pro 16,6 Lip 27,5

24/06/2021
DÍA NO LECTIVO

25/06/2021
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