



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27/sep	28/sep	29/sep	30/sep	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
04/oct	05/oct	06/oct	07/oct	08/oct
Crema de zanahorias • - Ensalada Verde • Estofado de pollo Pechuga plancha Papas cuadro • Salt verduras • Fruta • E: 980,55 L: 42,67 H: 48,34 P: 93,27	Judías vinagreta ③ ④ ⑭ - Salt habichuelas • Medallón salmón y calabaza ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ Pescado horno ④ Arroz blanco • Coliflor rebozada • ① Lácteo • ② E: 947,38 L: 23,01 H: 52,96 P: 117,36	Caldo de cilantro • - Gazpacho • Escalope de cerdo ① ② ⑨ Cinta cerdo asada ⑭ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Tempura de verduras • ① Fruta • E: 610,16 L: 36,73 H: 41,19 P: 44,65	Sopa de pollo ① - Tomates aliñados • ⑭ Palometa al limón ④ ⑤ ⑥ Pescado plancha ④ Papas sancochadas • Burguer vegetal • ⑨ ⑭ Fruta • E: 758,54 L: 22,64 H: 54,22 P: 67,22	Ensaladilla rusa ③ ④ ⑭ - Ens caprese • ⑭ Macarrones • ① Pasta con verduras • ① Salsa de jamón ⑨ ⑭ - Queso • Lácteo • ② E: 997,54 L: 37,96 H: 18,94 P: 162,54
11/oct	12/oct	13/oct	14/oct	15/oct
		Ensalada pasta ① ② ⑭ - Verduras asadas • Tortilla española • ③ Tortilla francesa • ③ Tomates aliñados ⑭ Salt champiñones • ⑭ Fruta • E: 606,31 L: 26,55 H: 49,15 P: 46,53	Sopa de pescado ④ - Ensalada mixta • Arroz marinera con pescado ④ Arroz con verduras • Pimiento asado • Fruta • E: 821,26 L: 41,91 H: 22,62 P: 110,66	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
18/oct	19/oct	20/oct	21/oct	22/oct
Sopa de pollo ① - Ens alemana ③ ⑨ ⑭ Albóndigas con mostaza ⑨ ⑭ Cinta cerdo asada ⑭ Arroz blanco • Varitas de verdura ① ② ③ Fruta • E: 1169,74 L: 43,85 H: 34,9 P: 158,89	Menestra verduras • - Ens atún ③ ④ ⑭ Pota en salsa ④ ⑤ ⑥ Pescado plancha ④ Papas parisinas • Guisantes y zanahorias • Lácteo • ② E: 844,63 L: 28,06 H: 43,92 P: 112,03	Pisto de verduras - Ensalada • Arroz amarillo a las tres carnes ⑨ ⑭ Arroz con verduras Rollito de primavera • ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ Fruta • E: 1134,31 L: 52,49 H: 28,62 P: 166,37	Crema zanahorias • - Guisantes • Atún en adobo ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③ ④ ⑭ Salteado verduras • Fruta • E: 1020,36 L: 32,49 H: 58,27 P: 113,92	Sopa ternera ① - Parrillada verduras • Ropa vieja mixta ⑭ Ropa vieja vegetal ⑨ Salt champiñones • Lácteo • ② E: 1265,59 L: 52,21 H: 61,47 P: 130,66
25/oct	26/oct	27/oct	28/oct	29/oct
Ens mixta ③ ④ ⑭ - Coliflor rebozada • ① Ternera stroganoff ⑭ Salt ternera y verduras ⑭ Arroz blanco • Cuscus con verduras • ① Fruta • E: 804,48 L: 28,68 H: 35,7 P: 103,44	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	Papas, judías y fideos • ① - Menestra • Pollo asado Salt pollo con verduras Papas al estilo asadero Bulgur con garbanzos • ① Fruta • E: 919,16 L: 48,87 H: 38,72 P: 94,77	Ens papas con atún ③ ④ - Ens mixta ③ ④ ⑭ Croquetas de pescado ① ② ④ ⑤ Pescado plancha ④ Pisto verduras • Croquetas vegetales • Fruta • E: 1430,43 L: 77,42 H: 62,62 P: 160,03	Ens tomates • ⑭ - Coliflor/brécol • ② Tortellini carne ① ② ③ Tortellini ricotta • ① ② ③ Salsa tomate • ⑭ - Queso • Papas fritas • Lácteo • ② E: 1278,76 L: 36,6 H: 39,97 P: 186,95

Información Nutricional

E Energía Kcal/100g	L Lípidos g/100g	H Hidratos g/100g	P Proteínas 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

