



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
01/nov Potaje de verduras • - Ensalada mixta • Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas arrugadas • - Mojo rojo • Quinoa con verduras • Lácteo • ② E: 654,81 L: 30,33 H: 39,04 P: 71,55	02/nov Potaje de verduras • - Ensalada mixta • Pota en salsa ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas arrugadas • - Mojo rojo • Quinoa con verduras • Lácteo • ② E: 654,81 L: 30,33 H: 39,04 P: 71,55	03/nov Sopa de pollo ① - Verduras asadas • Ropa vieja mixta ⑭ Ropa vieja con verduras ⑭ Tomates aliñados ⑭ Salt champiñones • ⑭ Fruta • E: 1289,93 L: 54,38 H: 65,49 P: 155,78	04/nov Crema de espinacas • - Ens. caprese • ②⑭ Arroz marinera con pescado ④ Arroz con verduras • Papas fritas • Pimiento asado • Fruta • E: 1210,62 L: 47,66 H: 50,72 P: 137,32	05/nov Potaje de lentejas • - Gazpacho • Pechuga con manzana ⑨⑭ 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
08/nov Sopa de ternera ① - Ens mixta ③④⑭ Lomo de cerdo a la plancha Cinta cerdo asada ⑭ Arroz blanco • Menestra verduras • Fruta • E: 1343,17 L: 44,81 H: 29,34 P: 157	09/nov Potaje de berros y judías • - Ens atún ③④⑭ Abadejo encebollado ④⑤⑥ Pescado plancha ④ Papas parisinas • Guisantes y zanahorias • Lácteo • ② E: 643,77 L: 25,99 H: 44,57 P: 50,09	10/nov Pisto de verduras • - Ensalada verde • Arroz amarillo a las tres carnes ⑨⑭ Arroz con verduras • Papas fritas • Pimiento asado • Fruta • E: 1382,26 L: 48,61 H: 53,22 P: 176,06	11/nov Crema de zanahorias • - Salt habichuelas • Atún en adobo ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③④⑭ Varitas de verduras • ①②③ Fruta • E: 950,36 L: 29,29 H: 62,37 P: 87,12	12/nov Ens mixta • - Ens pasta ①②⑭ Albóndigas con tomate ⑨⑭ Albóndigas veganas • ① Papas sancochadas • Salt champiñones • Lácteo • ② E: 897,26 L: 40,55 H: 32,83 P: 91,72
15/nov Papas, judías y fideos • ① - Menestra • Tortilla española • ③ Tortilla francesa • ③ Tomates aliñados • ⑭ Bulgur con garbanzos • ① Fruta • E: 667,47 L: 20,52 H: 28,15 P: 84,2	16/nov Crema de verduras • - Ens col • ⑭ Fogonero con ajo y perejil ④⑤⑥⑭ Pescado al horno ④ Papas sancochadas • - Mojo verde • Verduras asadas • Lácteo • ② E: 791,9 L: 20,4 H: 55,66 P: 94,09	17/nov Crema de calabacín • - Coliflor/brécol • ② Espaguetis • ① Pasta con verduras • ① Salsa boloñesa ⑨⑭ - Queso • Papas fritas • Fruta • E: 1201,76 L: 32,68 H: 34,09 P: 185,26	18/nov Sopa de pescado ④ - Parrillada verduras • Croquetas de pescado ①②④⑤ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③④⑭ Croquetas vegetales • Fruta • E: 874,13 L: 58,46 H: 41,21 P: 82,83	19/nov DÍA INTERNACIONAL
22/nov Potaje de verduras • - Ensalada • Pollo con salsa de champiñones Pechuga plancha Papas fritas • Burguer vegetal • ⑨⑭ Fruta • E: 928,41 L: 58,02 H: 44,47 P: 59,63	23/nov Crema calabaza • - Tempura de verduras • ① Salpicón de pescado ④ Pescado plancha ④ Ensalada mixta ③④⑭ Rollito de primavera • ①②③④⑤⑥⑨⑩ Lácteo • ② E: 543,05 L: 24,95 H: 38,95 P: 39,81	24/nov Sopa de ternera ① - Verd asadas • Pechuga de pavo marinada ⑨⑭ Cinta cerdo asada ⑭ Arroz blanco • Salt tofu verduras • ⑭⑨ Fruta • E: 784,94 L: 38,46 H: 22,09 P: 116,19	25/nov Ensaladilla rusa ③④ - Ens mixta ③④⑭ Rabas calamar ①②③④⑤⑥⑦⑩⑪⑬ Pescado salsa verde ④⑤⑥ Papas sancochadas • Cuscús con verduras • ① Fruta • E: 1415,23 L: 40,71 H: 54,47 P: 203,36	26/nov DÍA DEL FUNDADOR
29/nov Crema de zanahorias • - Ensalada • Estofado de pollo Pechuga plancha Papas cuadro • Salt verduras • Fruta • E: 980,55 L: 42,67 H: 48,34 P: 93,27	30/nov Judías vinagreta ③④⑭ - Salt habichuelas • Palometa a la plancha ④⑤⑥ Pescado horno ④ Arroz blanco • Coliflor rebosada • ① Lácteo • ② E: 880,58 L: 28,64 H: 45,03 P: 108,12	01/dic Caldo de millo • - Gazpacho • Escalope de cerdo ①②⑨ Cinta cerdo asada ⑭ Ensalada mixta ③④⑭ Tempura de verduras • ① Fruta • E: 610,16 L: 36,73 H: 41,19 P: 44,65	02/dic Sopa de pollo ① - Tomates aliñados • ⑭ Figuras de merluza ①④ Pescado plancha ④ Papas sancochadas • Burguer vegetal • ⑨⑭ Fruta • E: 729,87 L: 34,13 H: 37,42 P: 70,92	03/dic Crema de berros - Ens caprese • ⑭ Macarrones • ① Pasta con verduras • ① Salsa de jamón ⑨⑭ - Queso • Lácteo • ② E: 924,01 L: 35,41 H: 9,64 P: 166,09

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 millo**, **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

