

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>01/nov</b> Crema de calabaza+Pescado ④ Crema de calabaza Pescado empanado ①④ Ensalada mixta ③④⑭ Lácteo ② E: 467,99 L: 23,77 H: 21,68 P: 50,97	02/nov Crema de calabaza+Pescado ④ Crema de calabaza Pescado empanado ①④ Ensalada mixta ③④⑭ Lácteo ② E: 467,99 L: 23,77 H: 21,68 P: 50,97	03/nov Puré de verduras+Pollo Sopa de ternera ① Pechuga de pavo marinada ⑨⑭ Arroz blanco Fruta E: 600,61 L: 31,83 H: 5,56 P: 105,5	04/nov Puré de espinacas+Huevo ③ Garbanzos con espinacas Tortellini con jamón ①②③ Salsa de tomate ⑭ - Queso ② Fruta E: 534,12 L: 20,57 H: 6,09 P: 97,01	05/nov Crema de guisantes+Pescado ④ Crema de guisantes Pizza margarita con atún ①②④⑨⑩ Lácteo ② E: 404,7 L: 36,4 H: 11,65 P: 32,56
08/nov Crema de zanahorias+Huevo ③ Crema de zanahorias Arroz a la cubana ③④⑨ Fruta E: 444 L: 14,4 H: 20 P: 51,9	09/nov Puré de judías +Pescado ④ Potaje de judías blancas Palometa a la plancha ④⑤⑥ Papas panaderas Lácteo ② E: 426,87 L: 11,41 H: 26,66 P: 47,26	10/nov Crema de verduras+Cerdo Caldo de cilantro Escalope de cerdo ①②⑨ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 452,83 L: 31,55 H: 27,75 P: 33,21	11/nov Puré de zanahorias+Pescado ④ Sopa de pollo ① Abadejo al horno ①④ Papas sancochadas - Mojo verde Fruta E: 339,56 L: 6,68 H: 23,89 P: 43,79	12/nov Crema de verduras+Huevo ③ Potaje de verduras Macarrones ① Salsa de jamón ⑨⑭ - Queso Lácteo ② E: 499,1 L: 19,45 H: 5,22 P: 90,1
15/nov Puré de verduras+Ternera Potaje de verduras Ropa vieja mixta ⑭ Fruta E: 461,33 L: 17,4 H: 19,3 P: 54,99	16/nov Crema de calabaza+Pescado ④ Crema de calabaza Fogonero a la portuguesa ④ Papas sancochadas Lácteo ② E: 420,26 L: 20,42 H: 12,14 P: 62,76	17/nov Puré de garbanzos+Pollo Rancho canario ① Estofado de pollo con verduras y papas cuadro Fruta E: 256,4 L: 16,19 H: 9,83 P: 25,61	18/nov Crema de espinacas+Pescado ④ Crema de espinacas Arroz marinera con pescado ④ Fruta E: 736,67 L: 41,1 H: 20,13 P: 96,79	19/nov Puré de lentejas+Pollo Potaje de lentejas Pechuga pollo empanada ① Ensalada de col y zanahoria ⑭ Lácteo ② E: 950,6 L: 50,41 H: 66,85 P: 37,08
22/nov Crema de verduras+Pollo Caldo de cilantro Muslo de pollo asado Papas al ajillo Fruta E: 706,68 L: 22,87 H: 17,37 P: 117,06	23/nov Puré de berros+Pescado ④ Potaje de berros y judías Abadejo encebollado ④⑤⑥ Papas parisinas Lácteo ② E: 378,64 L: 20,33 H: 13,06 P: 41,06	24/nov Puré de verduras+Ternera Potaje de verduras Arroz amarillo a las tres carnes ⑨⑭ Fruta E: 707,1 L: 38,67 H: 19,64 P: 92,9	25/nov Crema de zanahorias+Pescado ④ Crema de zanahorias Churros de pescado ①②③④⑤⑥ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 390,23 L: 18,35 H: 14,65 P: 47,71	<b>26/nov</b> <b>DÍA DEL FUNDADOR</b>
29/nov Crema de berros+Huevo ③ Crema de berros Tortilla española ③ Tomates aliñados ⑭ Fruta E: 314,01 L: 8,65 H: 14,48 P: 34,89	30/nov Crema de verduras+Pescado ④ Crema de verduras Fogonero con ajo y perejil ④⑤⑥⑭ Papas sancochadas - Mojo verde Lácteo ② E: 357,5 L: 8,98 H: 25,61 P: 40,02	01/dic Crema de calabacín+Ternera Crema de calabacín Espaguetis ① Salsa boloñesa ⑨⑭ - Queso ② Fruta E: 443,76 L: 14,3 H: 2,21 P: 89,96	02/dic Puré de lentejas+Pescado ④ Potaje de lentejas Croquetas de pescado ①②④⑤ Ensalada mixta ③④⑭ Fruta E: 372,33 L: 31,45 H: 13,91 P: 29,14	03/dic Puré de verduras+Ternera Sopa de pollo ① Ternera stroganoff ⑭ Arroz blanco Lácteo ② E: 642,41 L: 18,72 H: 16,67 P: 105,5

### Información Nutricional

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