

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.



"Todos nuestros menús van acompañados de pan blanco, integral y/o sin gluten"



FESTIVO

4

5

6

7

8

Arroz con pollo

Sopa de cocido

Macarrones a la Boloñesa

Alubias blancas estofadas

Crema de calabacín con picatostes

Filete de lomo asado con ensalada

Cocido completo con verduras, ternera y pollo

Merluza en su jugo con ensalada de aceitunas negras

Tortilla española con tomate

Calamares a la romana con ensalada mixta

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g

603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

688,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:22,1g - HC:81,4g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:2,3g

559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g

600,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,2g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g

11

12

13

14

15

Sopa de pasta con huevo y jamón picado
Albóndigas de ternera al horno en salsa verde

Crema de calabacín

Lentejas castellanas a la jardinera

Judías verdes rehogadas con york y cebolla
Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada

Potaje de garbanzos con verduras

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

534,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:14,8g - HC:70,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,3g - Sal:6,3g

514,9Kcal - Prot:15,1g - Lip:21,4g - HC:58,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,1g - Sal:3,6g

614,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,8g - HC:67,1g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g

587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g

18

19

20

21

22

Crema de hortalizas frescas

Alubias pintas con calabaza y patata

Arroz campero

Sopa de cocido

Macarrones con tomate

Salmón con verduras

Hamburguesa mixta al horno con tomate

San Jacobo de jamón y queso con ensalada mixta

Cocido completo con verduras, ternera y pollo

Tortilla de patata con ensalada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g

531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

25

26

27

28

29

Crema de Verduritas frescas

Lentejas y verduras

Judías verdes

Estofado de alubias blancas con calabaza y repollo

Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera

Lomo adobado con champiñones salteados

Filete de merluza con salsa y dados de tomate natural asado

Pollo asado en su jugo con rodajas de calabacín

Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada

Calamares a la romana con ensalada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Lácteo

Fruta fresca de temporada

Lácteo

708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g

514,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,8g - HC:65,4g AGS:1,7g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g

500,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,4g - HC:59,4g AGS:2,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g