

### Lunes

05/sep 10/oct 14/nov 19/dic  
 Crema de zanahorias  
 Estofado de pollo con zanahorias, habichuelas y papas  
 Fruta  
 E: 398,7Kc G: 11,9/2,2g H: 56,2/16,8g P: 15,1g

12/sep 17/oct 21/nov  
 Crema de calabacín  
 Arroz a la milanesa con ternera y zanahorias ⑨  
 Fruta  
 E: 622,1Kc G: 28,1/5g H: 47,4/14,9g P: 7,3g

19/sep 24/oct 28/nov  
 Crema de guisantes  
 Albóndigas (cerdo y vacuno) a la casera con champiñones ⑨  
 Arroz blanco  
 Fruta  
 E: 523,5Kc G: 15,1/3,2g H: 71,2/17,1g P: 10,0g

26/sep 31/oct 05/dic  
 Crema de zanahorias  
 Estofado de cerdo con zanahorias, habichuelas y papas  
 Fruta  
 E: 892,6Kc G: 5,9/2g H: 75,2/15,4g P: 11,5g

03/oct 07/nov 12/dic  
 Crema de calabaza  
 Burger (cerdo y vacuno) con tomate ⑨  
 Cuscus ① Tr ⑨ ⑩  
 Fruta  
 E: 1159,4Kc G: 61,1/8g H: 136,8/20,1g P: 45,8g

### Martes

06/sep 11/oct 15/nov 20/dic  
 Sopa maravilla ① Tr ⑨ ⑩  
 Arroz a las tres delicias con tortilla, jamón, guisantes y zanahorias ③ ④  
 Salsa agridulce  
 Fruta  
 E: 695,2Kc G: 26,8/8g H: 117,6/20,5g P: 17,2g

13/sep 18/oct 22/nov  
 Sopa de pollo y fideos ① Tr ⑨ ⑩  
 Abadejo al cilantro ④ Tr ⑤ ⑥  
 Papas sancochadas  
 Mojo verde  
 Fruta  
 E: 672,9Kc G: 66,6/2g H: 57,2/14,1g P: 14,5g

20/sep 25/oct 29/nov  
 Potaje de judías blancas  
 Tortilla española con cebolla ③  
 Ensalada mixta ③ ④  
 Fruta  
 E: 487,6Kc G: 18,2/2,6g H: 64,7/19,0g P: 13,6g

27/sep 01/nov 06/dic  
 Potaje de verduras  
 Arroz marinero con pescado (fogonero, merluza), guisantes y verduras ④ Tr ⑤ ⑥  
 Fruta  
 E: 330,5Kc G: 1,3/5g H: 64,6/19,1g P: 11,9g

04/oct 08/nov 13/dic  
 Potaje de berros y judías  
 Churros de merluza • ① ② ④ Tr ③ ⑤ ⑥  
 Ensalada mixta ③ ④  
 Fruta  
 E: 489,0Kc G: 34,2/1,2g H: 68,2/4,6g P: 12,0g

### Miércoles

07/sep 12/oct 16/nov 21/dic  
 Potaje de verduras  
 Marmitaco de atún ④  
 Fruta  
 E: 453,9Kc G: 14,8/2,6g H: 58,4/18,3g P: 18,1g

14/sep 19/oct 23/nov  
 Potaje de lentejas  
 Tortilla francesa ③  
 Ensalada con aguacate  
 Fruta  
 E: 470,1Kc G: 19,4/3,6g H: 53,6/16,4g P: 18,5g

21/sep 26/oct 30/nov  
 Sopa de ternera y estrellitas ① Tr ⑨ ⑩  
 Merluza empanada • ① ④ Tr ② ③ ⑤ ⑥  
 Papas al ajillo  
 Lactolioli ②  
 Fruta  
 E: 674,3Kc G: 41,7/8g H: 77,8/12,9g P: 18,7g

28/sep 02/nov 07/dic  
 Potaje de lentejas  
 Tortilla con calabacín ③  
 Ensalada al estilo griego ②  
 Fruta  
 E: 468,3Kc G: 16,9/2,8g H: 62,1/17,9g P: 15,3g

05/oct 09/nov 14/dic  
 Potaje de verduras  
 Macarrones ① Tr ⑨ ⑩  
 Salsa de jamón ⑨  
 Queso rallado ② Tr ③  
 Fruta  
 E: 655,6Kc G: 7,8/2,3g H: 120,2/4,8g P: 26,7g

### Jueves

08/sep 13/oct 17/nov 22/dic  
 Potaje de lentejas  
 Croquetas de pollo y pimiento • ① ②  
 Ensalada tropical ③ ④  
 Fruta  
 E: 522,5Kc G: 19,5/7g H: 56,2/16,6g P: 26,6g

15/sep 20/oct 24/nov  
 Potaje de verduras  
 Solomillo de pollo asado  
 Arroz blanco  
 Fruta  
 E: 535,2Kc G: 20,2/4,5g H: 61,5/16,5g P: 24,2g

22/sep 27/oct 01/dic  
 Crema de calabaza  
 Espaguetis ① Tr ⑨ ⑩  
 Boloñesa de ternera ⑨  
 Queso rallado ② Tr ③  
 Fruta  
 E: 674,2Kc G: 9,4/2,1g H: 122,6/25,7g P: 26,7g

29/sep 03/nov 08/dic  
 Sopa de letras ① Tr ⑨ ⑩  
 Pollo asado al horno  
 Papas sancochadas  
 Mojo rojo  
 Fruta  
 E: 706,3Kc G: 65,7/4,2g H: 43,9/12,0g P: 24,1g

06/oct 10/nov 15/dic  
 Crema de calabacín  
 Pechuga de pollo a la plancha ⑨  
 Ensalada de col y zanahoria  
 Fruta  
 E: 423,1Kc G: 10,1/1,9g H: 70,1/17,2g P: 11,2g

### Viernes

09/sep 14/oct 18/nov  
 Crema de espinacas  
 Plumas ① Tr ⑨ ⑩  
 Salsa marinera ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨  
 Queso rallado ② Tr ③  
 Lácteo ②  
 E: 715,9Kc G: 11,8/3,7g H: 122,7/27,6g P: 24,4g

16/sep 21/oct 25/nov  
 Crema de zanahorias  
 Tacos de fogonero con ajo/perejil ④  
 Tr ⑤ ⑥  
 Papas sancochadas  
 Lácteo ②  
 E: 523,9Kc G: 37,6/1,8g H: 58,7/19,7g P: 16,2g

23/sep 28/oct 02/dic  
 Potaje de verduras  
 Ropa vieja de pollo  
 Lácteo ②  
 E: 513,5Kc G: 12,8/4,1g H: 71,2/24,6g P: 23,5g

30/sep 04/nov 09/dic  
 Crema de verduras  
 Pizza margarita con jamón ① ② Tr ④ ⑨ ⑩  
 Lácteo ②  
 E: 511,3Kc G: 11,1/5,0g H: 79,1/22,8g P: 18,7g

07/oct 11/nov 16/dic  
 Sopa de la casa ① Tr ⑨ ⑩  
 Fogonero con tomate ④ Tr ⑤ ⑥  
 Papas sancochadas  
 Lácteo ②  
 E: 567,3Kc G: 28,4/4,3g H: 55,2/24,1g P: 39,2g



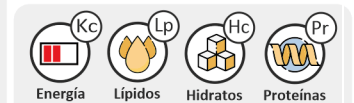
El número indica los **alérgenos** que cada plato **contiene o puede contener**

El símbolo ● indica que se ha **modificado el plato**, en sus ingredientes o en su elaboración, para **adaptarlo a la dieta del comensal**

Esta información **se actualiza a diario**



La letra tras el nombre del plato indica el **proceso culinario** empleado en la elaboración del plato



Los **valores nutricionales** son por 100g

Si has comido	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne o Huevo
Huevo	Pescado o Huevo
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta

El menú se acompañan de **gofio de mijo** para potajes y cremas, **aceite de oliva virgen** y **vinagre** ⑩ para ensaladas, **queso rallado** ② para pastas, **pan** blanco e integral ① y **agua**.

La **programación del menú puede variar** por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado, de las materias primas o de la propia elaboración.

Nuestro **Departamento de Calidad** está formado por profesionales cualificados y acreditados en **Dietética, Nutrición y Seguridad Alimentaria**.

