

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4



FESTIVO

5



FESTIVO

6

Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar
Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 713 Lip: 28,38 Prot: 28,56 HC: 87,82**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

7

Crema de Coliflor Patata Pelada, Coliflor, Cebolla, Sal Fina Yodada
Filetes Rusos con Tomate Filete Ruso Pollo Ternera, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 738 Lip: 28,25 Prot: 31,37 HC: 76,87**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

8

1 **Sopa de Cocido** Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71
Cena: Patata + Huevo + Fruta

11

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Líquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 727 Lip: 26,98 Prot: 33,03 HC: 92,18**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

12

Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Carcamusas Cerdo Magro, Tomate Triturado, Guisante, Tomate Frito
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 708 Lip: 27,15 Prot: 36,69 HC: 82,52**Cena: Verdura + Huevo + Fruta**

13

Pasta al Gratén Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 689 Lip: 21,64 Prot: 40,00 HC: 85,06**Cena: Arroz + Carne + Fruta**

14

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 710 Lip: 28,52 Prot: 32,48 HC: 84,11**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

18

Judías Verdes con Tomate Judía Verde Plana, Tomate Triturado, Patata Pelada, Tomate Frito
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Aceite Girasol, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 690 Lip: 35,59 Prot: 30,89 HC: 81,96**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

19



FESTIVO

20

Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 703 Lip: 34,32 Prot: 28,41 HC: 72,81**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

21

Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71**Cena: Verdura + Ave + Fruta**

25

Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 756 Lip: 29,22 Prot: 35,87 HC: 91,30**Cena: Pasta + Pescado + Lácteo**

26

Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Solomillo de Cerdo Asado Cerdo Solomillo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 633 Lip: 25,10 Prot: 34,66 HC: 66,48**Cena: Patata + Huevo + Fruta**

27

Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar
Caella Adobado Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 748 Lip: 24,22 Prot: 43,95 HC: 88,56**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

28

Crema de Zanahoria Zanahoria, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 665 Lip: 25,21 Prot: 41,77 HC: 69,97**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

29

22 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñón Laminado
Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 828 Lip: 35,67 Prot: 39,88 HC: 90,46
Cena: Patata + Carne + Lácteo

29 **Potaje de Garbanzos** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria Dado, Cebolla
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 721 Lip: 25,65 Prot: 38,54 HC: 87,17
Cena: Verdura + Ave + Lácteo