

Reglamento 1169/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Para cualquier consulta al respecto consulte con nuestro personal.

Lunes

3 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacín Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
 Pan 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: Arroz + Ave + Lácteo

10 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, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan 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

17 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 740 Lip: 30,47 Prot: 36,08 HC: 84,06
Cena: Pasta + Carne + Fruta

24 
FESTIVO

31 
FESTIVO

Martes

4 Pasta al Gratin Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria Dado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 781 Lip: 26,60 Prot: 41,12 HC: 96,48

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Halibut a la Andaluza Halibut Filete, Harina, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 841 Lip: 27,17 Prot: 52,34 HC: 100,90

Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 Arroz Cinco Delicias Arroz 5 Delicias, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 636 Lip: 26,99 Prot: 30,89 HC: 67,23
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 
FESTIVO

Miércoles

5 Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Magro con Tomate Cerdo Magro, Tomate Triturado, Cebolla, Tomate Frito
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
 Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 631 Lip: 23,35 Prot: 30,77 HC: 77,08

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12 Patatas con Costillas Patata Pelada, Cerdo Costilla Tiras, Cebolla, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
 Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 739 Lip: 36,95 Prot: 31,90 HC: 72,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Potaje de Garbanzos Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Zanahoria Dado, Cebolla
Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 779 Lip: 27,58 Prot: 48,42 HC: 87,43
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26 
FESTIVO

Jueves

6 
FESTIVO

13 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Temera Falda, Pollo, Gallina
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
 Pan 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

20 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
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 Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 692 Lip: 20,90 Prot: 41,55 HC: 84,44
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 
FESTIVO

Viernes

7 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Pescadito Enharinado Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
 Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 824 Lip: 32,69 Prot: 28,14 HC: 109,15
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon 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 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

21 Ensalada Mixta Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfurt Pavo, Ketchup
 Patatas Chips Patata Frita
 Pan Pan
Dulces Navideños Huevo Chocolate
Kcal: 680 Lip: 30,03 Prot: 19,46 HC: 82,22
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 
FESTIVO