

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 662 Lip: 25,29 Prot: 26,71 HC: 80,47	8 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 385 Lip: 15,73 Prot: 6,90 HC: 56,28	9 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Caballa en Aceite Caballa Filete Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Piña en su Jugo Piña Jugo Kcal: 544 Lip: 17,96 Prot: 26,20 HC: 72,72	10 Macarrones Integrales a la Carbonara con York Macarron Integral, Cebolla, Fiambre Paleta Iii, Nata 35% Montar Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 617 Lip: 28,06 Prot: 18,43 HC: 70,45	11 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Zanahoria Dado, Calabaza Dado, Patata Pelada, Cebolla Lomo al Ajillo Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Yogur Yogurt Natural Kcal: 446 Lip: 21,78 Prot: 32,12 HC: 30,88
14 Lentejas Guisadas "de la Abuela" Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 662 Lip: 25,29 Prot: 26,71 HC: 80,47	15 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 385 Lip: 15,73 Prot: 6,90 HC: 56,28	16 Espaguetis integrales al Ajillo Espaguetti Int 5kg_romero, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 356 Lip: 22,48 Prot: 14,38 HC: 25,34	17 Sopa de la Huerta Fideos Nº2 Entrefino, Zanahoria Dado, Puerro, Cebolla Alubias Suaves Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 553 Lip: 12,23 Prot: 19,70 HC: 88,81	18 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Pescadito Enharinado Merluza Filete S/p Pbo (60-120)g 14kg_garcimar, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada 1kg_deltasal Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Yogur Yogurt Natural Kcal: 601 Lip: 24,19 Prot: 21,90 HC: 77,29
21 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñon Laminado, Cebolla, Nata 35% Montar Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 597 Lip: 22,57 Prot: 25,25 HC: 71,96	22 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Puerro, Calabaza, Zanahoria Merluza a la Andaluza Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 490 Lip: 18,39 Prot: 26,27 HC: 56,73	23 Guisantes Salteados con Jamón Guisante, Cebolla, Fiambre Sandwich F.s, Aceite Oliva Virgen Extra Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 578 Lip: 19,18 Prot: 36,62 HC: 48,85	24 Arroz Meloso con Verduritas Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Zanahoria, Calabacin Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 676 Lip: 21,06 Prot: 28,50 HC: 91,94	25 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Patata Pelada, Coliflor, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Garbanzos Crujientes al Horno Garbanzo Pedrosillano, Maiz Dulce, Tomate Triturado, Cebolla Pan y Agua Pan Pistola Yogur Yogurt Natural Kcal: 603 Lip: 19,59 Prot: 23,07 HC: 72,74
28 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Nueva, Cebolla Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 610 Lip: 28,31 Prot: 21,45 HC: 68,35	29 Fideuá de Verduras Fideua, Cebolla, Tomate Frito, Guisante Abadejo a la Provenzal Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 595 Lip: 17,51 Prot: 31,60 HC: 80,13	30 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua Kcal: 620 Lip: 25,42 Prot: 25,60 HC: 76,19		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

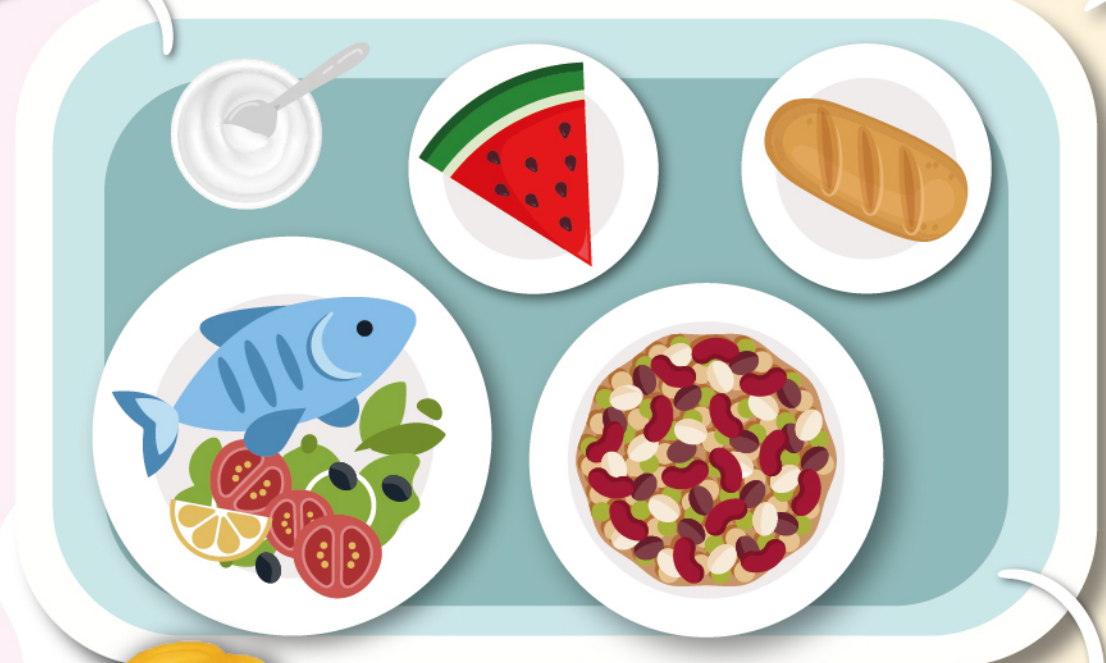
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea