

Lunes

09/ene 13/feb 20/mar
 Crema de guisantes
 Arroz mediterráneo con longaniza, calabacín, habichuelas, champiñones y zanahorias
 Fruta
 E: 441,8Kc G: 12,1/2,5g H: 42,2/15,2g P: 39,4g

16/ene 20/feb 27/mar
 Crema de calabacín
 Ropa vieja mixta (pollo y ternera)
 Fruta
 E: 485,6Kc G: 12,6/2,4g H: 70,4/19,5g P: 20,7g

23/ene 27/feb 03/abr
 Potaje de lentejas
 Arroz a la marinera con pescado (fogonero y merluza) potón, guisantes y zanahorias
 Fruta
 E: 554,4Kc G: 39,1/3g H: 57,2/14,9g P: 17,4g

30/ene 06/mar
 Crema de calabaza
 Cerdo a la jardinera con habichuelas, zanahorias y papas al vapor
 Fruta
 E: 891,9Kc G: 5,1/3g H: 76,4/16,7g P: 11,8g

06/feb 13/mar
 Sopa de pollo
 Burger ternera con salsa tomate
 Arroz blanco
 Fruta
 E: 553,8Kc G: 33,8/3,9g H: 66,1/13,7g P: 17,9g

Martes

10/ene 14/feb 21/mar
 Potaje de verduras
 Tacos de fogonero frito
 Papas arrugadas
 Mojo rojo
 Lácteo
 E: 515,2Kc G: 15,3/1g H: 56,2/18,8g P: 32,9g

17/ene 21/feb 28/mar
 Potaje de verduras
 Espaguetis
 Salsa tomate y atún
 Queso rallado
 Lácteo
 E: 547,3Kc G: 7,9/1,9g H: 93,1/12,6g P: 17,7g

24/ene 28/feb 04/abr
 Sopa de ternera y estrellas
 Muslo de pollo en salsa de champiñones
 Papas sancochadas
 Lácteo
 E: 580,6Kc G: 42,1/1,8g H: 55,8/15,8g P: 21,2g

31/ene 07/mar
 Sopa de la casa
 Solomillo de pollo empanado
 Arroz blanco
 Lácteo
 E: 572,8Kc G: 26,6/7,8g H: 45,4/18,8g P: 37,2g

07/feb 14/mar
 Potaje de lentejas
 Fogonero empanado al limón
 Ensalada variada
 Lácteo
 E: 487,6Kc G: 8,1/2,7g H: 75,7/20,5g P: 24,4g

Miércoles

11/ene 15/feb 22/mar
 Sopa de ternera
 Wok de pollo salteado con pimientos y zanahoria
 Arroz blanco
 Fruta
 E: 687,4Kc G: 26,1/2g H: 86,8/12,1g P: 26,6g

18/ene 22/feb 29/mar
 Potaje de lentejas
 Tortilla española
 Ensalada variada
 Fruta
 E: 564,8Kc G: 23,2/4,7g H: 66,3/21,6g P: 18,6g

25/ene 01/mar 05/abr
 Potaje de judías blancas
 Churros de fogonero
 Ensalada variada
 Lactoilioli
 Fruta
 E: 438,8Kc G: 34,2/1,2g H: 58,1/21,3g P: 9,7g

01/feb 08/mar
 Crema de espinacas
 Fogonero a la plancha
 Papas sancochadas
 Mojo cilantro
 Fruta
 E: 595,2Kc G: 46,8/1,5g H: 60,3/17,5g P: 13,3g

08/feb 15/mar
 Potaje de verduras
 Cerdo salteado en adobo
 Papas fritas
 Fruta
 E: 807,1Kc G: 32,8/1,8g H: 47,8/15,7g P: 63,9g

Jueves

12/ene 16/feb 23/mar
 Potaje de lentejas
 Croquetas de pescado (fogonero, merluza y atún)
 Ensalada variada
 Fruta
 E: 496,7Kc G: 12,1/1,8g H: 82,9/27,2g P: 13,9g

19/ene 23/feb 30/mar
 Crema de espinacas
 Fogonero a la andaluza
 Arroz blanco
 Fruta
 E: 579,9Kc G: 40,5/1,8g H: 74,3/15,7g P: 17,7g

26/ene 02/mar 06/abr
 Crema de zanahorias
 Plumas de pasta
 Salsa de tomate y jamón
 Queso rallado
 Fruta
 E: 653,2Kc G: 9,5/1,7g H: 119,1/21,4g P: 20,1g

02/feb 09/mar
 Potaje de verduras
 Pollo salteado
 Arroz tres delicias con pavo, guisantes y zanahorias
 Fruta
 E: 497,1Kc G: 19,3/3g H: 62,6/17,4g P: 13,1g

09/feb 16/mar
 Crema de calabacín
 Coditos de pasta
 Boloñesa de pollo
 Queso rallado
 Fruta
 E: 682,2Kc G: 11,5/1,8g H: 116,1/18,3g P: 24,2g

Viernes

13/ene 17/feb 24/mar
 Crema de calabaza
 Espirales de pasta
 Boloñesa de ternera
 Queso rallado
 Lácteo / Postre casero
 E: 714,7Kc G: 11,5/3,8g H: 122,9/30,8g P: 30,8g

20/ene 24/feb 31/mar
 Sopa de pollo y fideos
 Solomillos de pollo
 Ensalada variada
 Lácteo / Postre casero
 E: 616,5Kc G: 44,7/6,5g H: 42,4/14,1g P: 30,8g

27/ene 03/mar 07/abr
 Potaje de verduras
 Albóndigas con tomate
 Papas fritas
 Lácteo / Postre casero
 E: 531,5Kc G: 21,3/5,2g H: 62,2/23,9g P: 17,3g

03/feb 10/mar
 Potaje de lentejas
 Pizza margarita con atún
 Lácteo / Postre casero
 E: 586,5Kc G: 14,6/5,6g H: 88,6/22,6g P: 22,5g

10/feb 17/mar
 Potaje de berros y judías
 Tortilla española
 Ensalada variada
 Lácteo / Postre casero
 E: 572,3Kc G: 20,2/4,5g H: 70,7/21,7g P: 20,7g



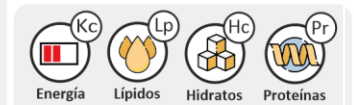
El número indica los **alérgenos** que cada plato **contiene o puede contener**

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** para ensaladas, **queso rallado** para pastas, **pan blanco e integral** 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**.

