



LUNES

-DÍA 2-



-DÍA 9-

Lentejas a la hortelana 🍴
Burguer meat mixta en salsa con verdura
Fruta y pan 🍷

Kcal:587 Prot:41.1 Lip:21.8 HC:60.6

-DÍA 16-

Sopa de letras 🍴
Cinta de lomo fresca con lechuga y maíz 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:417 Prot:25.9 Lip:8.2 HC:61

-DÍA 23-

Patatas guisadas con verduras 🍴
Hamburguesa burger meat mixta encebollada 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:487 Prot:32.9 Lip:18.7 HC:51

-DÍA 30-

Arroz con tomate
Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas 🍴
Yogur natural y pan 🍷

Kcal: Prot: Lip: HC:

MARTES

-DÍA 3-

Espirales tricolores con salsa de tomate 🍷
Lomo de Sajonia encebollado con lechuga
Yogur natural y pan 🍷

Kcal:593 Prot:25.9 Lip:30.4 HC:57.4

-DÍA 10-

Patatas guisadas con verduras 🍴
Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:378 Prot:31.3 Lip:9.9 HC:45.2

-DÍA 17-

Alubias pintas a la hortelana 🍴
Filete de merluza en salsa con verduritas 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:436 Prot:36.3 Lip:5.5 HC:63.9

-DÍA 24-

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria/Crema de judía verdes. 🍴
Filete de bacalao rebozado con lechuga 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:475 Prot:32.7 Lip:13.9 HC:58.3

MIÉRCOLES

-DÍA 4-

Judías blancas con verduras 🍴
Tortilla española con lechuga y maíz 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:516 Prot:34.8 Lip:9.6 HC:75.4

-DÍA 11-

Coliflor con queso/Crema de coliflor 🍴
Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby
Yogur natural y pan 🍷

Kcal:514 Prot:34.3 Lip:24.2 HC:43.41

-DÍA 18-

Arroz con tomate
Albondigas de burger meat mixta en salsa con patatas
Fruta y pan 🍷

Kcal:554 Prot:32.3 Lip:22.5 HC:59.4

-DÍA 25-

Sopa de cocido 🍴
Cocido madrileño completo 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:540 Prot:35.4 Lip:19 HC:60.2

JUEVES

-DÍA 5-

Salteado de brócoli y zanahoria/Crema De brócoli 🍴
Ragout de pollo con verduritas y patatas
Fruta y pan 🍷

Kcal:475 Prot:50.1 Lip:12.2 HC:43.9

-DÍA 12-

Sopa de cocido 🍴
Cocido madrileño completo 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:504 Prot:35.4 Lip:19.2 HC:60.2

-DÍA 19-

Crema de puerro 🍴
Filete de pollo con pisto de verduras
Yogur natural y pan 🍷

Kcal:424 Prot:22.8 Lip:17 HC:48.4

-DÍA 26-

Coditos salteados con verduras 🍴
Roti de pavo en salsa con patata dado 🍷
Yogur natural y pan 🍷

Kcal:478 Prot:32.8 Lip:16 HC:54

VIERNES

-DÍA 6-

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga y remolacha 🍴
Fruta y pan 🍷

Kcal:461 Prot:35.6 Lip:7.5 HC:66.3

-DÍA 13-

Fideua de verduras 🍴
Filete de merluza al horno con patata panadera 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:395 Prot:29.3 Lip:10.3 HC:50.2

-DÍA 20-

Lentejas con verduras 🍴
Filete de merluza a la gallega 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:470 Prot:40.2 Lip:8.4 HC:62.5

-DÍA 27-

Alubias blancas con verduras 🍴
Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza 🍷
Fruta y pan 🍷

Kcal:450 Prot:39 Lip:5.5 HC:64.7

GLUTEN 🍷	HUEVO 🍷	PESCADO 🍴	MOLUSCO 🍷	SOJA 🍷	ALTRAMUCES 🍷	LECHE 🍷	SÉSAMO 🍷	FRUTOS DE CÁSCARA 🍷	APIO 🍷	MOSTAZA 🍷	SULFITOS 🍷	CACAHUETE 🍷	CRUSTÁCEOS 🍷
----------	---------	-----------	-----------	--------	--------------	---------	----------	---------------------	--------	-----------	------------	-------------	--------------

Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.
Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG COUNTERFOG® SDR-05-A+
Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N° EC-2930/07).

