



Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

Viernes / Friday

FESTIVO

DIA 1

Lentejas guisadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
ADO: HUEVO
Piña en su jugo, pan sin gluten (altramuces)

DIA 2

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
700	27	23	95

Judías verdes rehogadas
F. de pollo plancha con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 3

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
580	28	28	55

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 4

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Macarrones gratinados
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Lomo plancha con ensalada
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 7

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
808	28	36	92

Judías pintas con arroz
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Merluza al horno con lechuga, maíz
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 8

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
679	32	17	99

FESTIVO

DIA 9

Crema de champiñones
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Chuleta riojana/patatas dado
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 10

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
1033	32	59	94

Arroz con verduras y pollo
Palometa al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 11

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
551	26	20	66

Arroz campesina
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. de lenguadina al horno con patatas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 14

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
778	27	29	103

Brocoli con aceite y vinagre
Estofado de ternera con patatas
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 15

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
816	34	41	78

Menestra de verduras
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 16

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
617	29	26	67

Marmitako de bonito
ADO: PESCADO
Tortilla de jamón con ensalada
ADO: HUEVO, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 17

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
737	29	32	83

Sopa de cocido
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 18

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	19	98

Espaguetis con tomate y queso
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, HUEVO, SOJA
F. platija a la plancha y ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos), pan sin gluten (altramuces)

DIA 21

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
666	32	19	93

Arroz con pollo
F. rusos con ketchup, lechuga y maíz
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 22

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
786	28	34	92

Judías blancas estofadas
ADO: HUEVO
Tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO
Natillas (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 23

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
645	23	20	78

Sopa de picadillo, huevo, jamón
ADO: SOJA, HUEVO, APIO
Ternera asada con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 24

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
754	24	39	76

Puchero de garbanzos
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Bacalao al horno con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 25

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
575	31	14	82

Lentejas con zanahoria
Tortilla de calabacín con ensalada
ADO: HUEVO
Fruta, leche (lácteos), pan sin gluten (altramuces)

DIA 28

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
697	29	24	91

Coditos con bacon
ADO: HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
F. merluza plancha con ensalada
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 29

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
691	30	22	93

Crema de zanahorias
ADO: APIO
Pavo guisado con patatas
ADO: APIO
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

DIA 30

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
757	35	34	76

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALERGENOS**.
ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria