



Lunes / Monday

Martes / Tuesday

Miércoles / Wednesday

Jueves / Thursday

Viernes / Friday

FESTIVO

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

FESTIVO

DIA 9

DIA 7

DIA 8

DIA 10

DIA 11

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

Lomo plancha con ensalada

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías pintas con arroz
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Merluza molinera con lechuga, maíz
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
783	33	25	106

Arroz campesina
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

F. de lenguadina al horno con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
665	26	24	87

Brocoli con aceite y vinagre
Estofado de ternera con patatas
ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Judías blancas con verduras
ADO: GLUTEN

Filete de merluza a la plancha con ensalada
ADO: PESCADO

Natillas (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
607	29	13	78

Crema de champiñones
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Chuleta riojana/patatas dado
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
858	32	59	94

Arroz con verduras y pollo
Palometa con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
645	34	25	71

Marmitako de bonito
ADO: PESCADO

Croquetas con ensalada
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN, APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
815	30	29	110

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido madrileño
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Espaguetis napolitana (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F. platija molinera y ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos), pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
728	30	23	100

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
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Crema de zanahorias
ADO: APIO

Pavo guisado con patatas
ADO: APIO

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Cocido completo
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

Patatas riojana
ADO: SOJA
Cazón adobado, lechuga y zanahoria
ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
772	28	33	91

Lentejas con zanahoria
ADO: GLUTEN

Chuleta de sajonia con ensalada

Fruta, leche (lácteos), pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
843	33	39	90

Coditos con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA

F. merluza plancha con ensalada
ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan
(gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

KCAL	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos (g)
624	29	15	93

Judías verdes rehogadas

F. de pollo plancha con patatas

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

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

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

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria