

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado	9	Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Redonda, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada	10	Macarrones Integrales a la Carbonara con York Macarron Integral, Cebolla, Fiambre Paleta III, Nata 35% Montar	11	Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Zanahoria Dado, Calabaza Dado, Patata Pelada, Cebolla
			Caballa en Aceite Caballa Filete		Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada		Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Lomo al Ajillo Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo
			Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º				Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
			Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola
			Piña en su Jugo Piña Jugo		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja		Yogur Yogurt Natural
			Kcal: 544 Lip: 17,96 Prot: 26,20 HC: 72,72		Kcal: 531 Lip: 14,20 Prot: 18,01 HC: 75,67		Kcal: 617 Lip: 28,06 Prot: 18,43 HC: 70,45		Kcal: 446 Lip: 21,78 Prot: 32,12 HC: 30,88
14	Lentejas Guisadas "de la Abuela" Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria	15	Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra	16	Espaguetis integrales al Ajillo Espaguetti Int 5kg, romero, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada	17	Sopa de la Huerta Fideos Nº2 Entrefino, Zanahoria Dado, Puerro, Cebolla	18	Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
	Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra		Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco		Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Alubias Suaves Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Dado		Pescadito Enharinado Merluza Filete S/p Pbo (60-120)g 14kg_garcimar, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada 1kg_deltasal
	Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada				Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º
	Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola
	Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja		Yogur Yogurt Natural
	Kcal: 662 Lip: 25,29 Prot: 26,71 HC: 80,47		Kcal: 385 Lip: 15,73 Prot: 6,90 HC: 56,28		Kcal: 356 Lip: 22,48 Prot: 14,38 HC: 25,34		Kcal: 553 Lip: 12,23 Prot: 19,70 HC: 88,81		Kcal: 601 Lip: 24,19 Prot: 21,90 HC: 77,29
21	Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñón Laminado, Cebolla, Nata 35% Montar	22	Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Puerro, Calabaza, Zanahoria	23	Guisantes Salteados con Jamón Guisante, Cebolla, Fiambre Sandwich F.s, Aceite Oliva Virgen Extra	24	Arroz Meloso con Verduritas Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Zanahoria, Calabacin	25	Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria Patata Pelada, Coliflor, Tomate Triturado, Zanahoria Dado
	Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa		Merluza a la Andaluza Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada		Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado		Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra		Garbanzos Crujientes al Horno Garbanzo Pedrosillano, Maiz Dulce, Tomate Triturado, Cebolla
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		
	Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola
	Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja		Yogur Yogurt Natural
	Kcal: 597 Lip: 22,57 Prot: 25,25 HC: 71,96		Kcal: 490 Lip: 18,39 Prot: 26,27 HC: 56,73		Kcal: 578 Lip: 19,18 Prot: 36,62 HC: 48,85		Kcal: 676 Lip: 21,06 Prot: 28,50 HC: 91,94		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	29	Fideuá de Verduras Fideua, Cebolla, Tomate Frito, Guisante	30	Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito				
	Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico		Abadejo a la Provenzal Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada		Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra				
	Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada				
	Pan y Agua Pan Pistola		Pan Integral y Agua Pan Integral		Pan y Agua Pan Pistola				
	Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua		Fruta de Temporada Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa, Pera Agua				
	Kcal: 610 Lip: 28,31 Prot: 21,45 HC: 68,35		Kcal: 595 Lip: 17,51 Prot: 31,60 HC: 80,13		Kcal: 620 Lip: 25,42 Prot: 25,60 HC: 76,19				

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

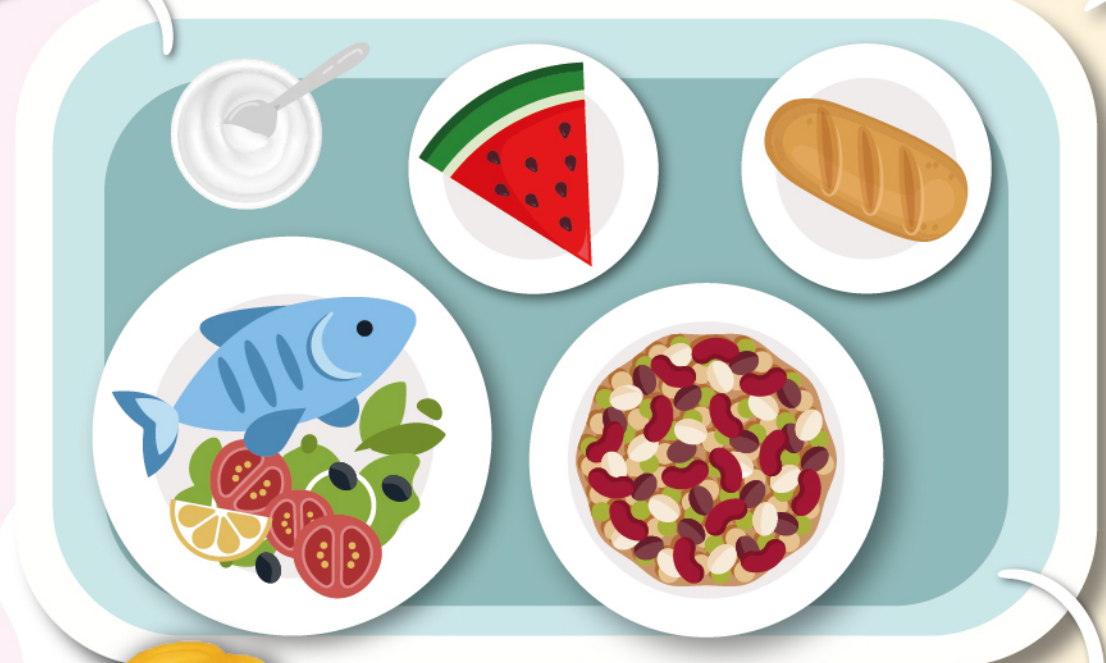
Salud

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