

Reglamento 1169/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Para cualquier consulta al respecto consulte con nuestro personal.

Lunes

5 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de York Huevo Líquido, Fiambre Paleta, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 747 **Lip:** 31,28 **Prot:** 34,85 **HC:** 85,00 **AGS:** 8,79 **Azu:** 17,42 **Sal:** 3,30
Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Pasta con Chorizo Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco
Caella Adobado Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 808 **Lip:** 29,63 **Prot:** 46,41 **HC:** 89,01 **AGS:** 8,50 **Azu:** 23,68 **Sal:** 4,19
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 Pasta con Atún Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido 10l
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 707 **Lip:** 27,46 **Prot:** 28,15 **HC:** 88,48 **AGS:** 8,21 **Azu:** 23,79 **Sal:** 4,45
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

26 Coliflor Rehogada Coliflor, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Pimentón Dulce
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate Frankfurt Pavo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 629 **Lip:** 27,01 **Prot:** 25,08 **HC:** 74,24 **AGS:** 7,17 **Azu:** 31,58 **Sal:** 3,29
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

6 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, Menestra, Tomate Frito
Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 779 **Lip:** 29,88 **Prot:** 39,03 **HC:** 92,03 **AGS:** 7,59 **Azu:** 20,63 **Sal:** 2,88
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Atún Huevo Líquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 729 **Lip:** 29,65 **Prot:** 34,72 **HC:** 84,06 **AGS:** 8,51 **Azu:** 19,07 **Sal:** 3,19
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 743 **Lip:** 26,11 **Prot:** 45,23 **HC:** 85,30 **AGS:** 7,12 **Azu:** 18,36 **Sal:** 3,63
Cena: Pasta + Ave + Fruta

27 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar
Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 821 **Lip:** 33,06 **Prot:** 42,91 **HC:** 89,31 **AGS:** 8,54 **Azu:** 25,26 **Sal:** 4,60
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

7 Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Filete de Pavo al Horno Pechuga Pavo Adobo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 639 **Lip:** 19,75 **Prot:** 31,30 **HC:** 85,48 **AGS:** 6,20 **Azu:** 17,09 **Sal:** 2,55
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

14 Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Calabacin
Lomo Asado Lomo Adobado Fiambre, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Patatas Revolconas Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 661 **Lip:** 24,00 **Prot:** 39,64 **HC:** 74,06 **AGS:** 7,65 **Azu:** 22,60 **Sal:** 2,25
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Menestra Rehogada Menestra, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Magro con Tomate Cerdo Magro, Tomate Triturado, Cebolla, Tomate Frito
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 600 **Lip:** 23,77 **Prot:** 31,17 **HC:** 64,92 **AGS:** 5,48 **Azu:** 32,57 **Sal:** 3,03
Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 778 **Lip:** 30,97 **Prot:** 35,51 **HC:** 93,38 **AGS:** 9,84 **Azu:** 18,13 **Sal:** 3,43
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

1



8 Sopa de Picadillo Fideos Entrefino, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa
Bacalao con Horno Bacalao Filete, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 650 **Lip:** 19,53 **Prot:** 39,76 **HC:** 80,70 **AGS:** 6,12 **Azu:** 30,30 **Sal:** 4,51
Cena: Patata + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito
Halibut a la Andaluza Halibut Filete, Harina, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 785 **Lip:** 25,80 **Prot:** 41,36 **HC:** 101,47 **AGS:** 4,84 **Azu:** 22,90 **Sal:** 3,02
Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Rojo Dado
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 786 **Lip:** 26,52 **Prot:** 49,79 **HC:** 90,55 **AGS:** 8,59 **Azu:** 20,26 **Sal:** 2,48
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 664 **Lip:** 28,98 **Prot:** 32,85 **HC:** 70,30 **AGS:** 8,53 **Azu:** 19,02 **Sal:** 4,60
Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

2



9 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural
Kcal: 749 **Lip:** 26,30 **Prot:** 26,03 **HC:** 104,64 **AGS:** 4,94 **Azu:** 31,04 **Sal:** 12,00
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina Eviscerada
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 768 **Lip:** 29,74 **Prot:** 33,16 **HC:** 95,71 **AGS:** 10,42 **Azu:** 19,88 **Sal:** 2,71
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla, Zanahoria
Pescadito Enharinado Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 828 **Lip:** 31,71 **Prot:** 36,83 **HC:** 102,76 **AGS:** 8,13 **Azu:** 19,78 **Sal:** 2,67
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

30 Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina Eviscerada
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera, Lasaña Placas 360u, Leche Entera
Kcal: 768 **Lip:** 29,74 **Prot:** 33,16 **HC:** 95,71 **AGS:** 10,42 **Azu:** 19,88 **Sal:** 2,71
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo