

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

**4** **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 709 Lip: 28,20 Prot: 33,70 HC: 83,85**  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**11**  **FESTIVO**

**18** **Pasta con Chorizo** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco  
**Pescadito Enharinado** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 835 Lip: 32,20 Prot: 33,05 HC: 105,36**  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**25** **Arroz a Banda** Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado  
**Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate** Frankfurt Pavo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 802 Lip: 32,14 Prot: 30,65 HC: 102,01**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

**5** **Crema de Coliflor** Patata Pelada, Coliflor, Cebolla, Sal Fina Yodada  
**Magro en Salsa** Cerdo Magro, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
**Patatas Panadera** Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 610 Lip: 22,53 Prot: 31,85 HC: 71,57**  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**12** **Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito  
**Tortilla de York** Huevo Liquido, Fiambre Paleta, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 694 Lip: 28,37 Prot: 23,99 HC: 89,26**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg Cortada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 709 Lip: 28,51 Prot: 32,46 HC: 84,06**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**26** **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 Tomate** Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 714 Lip: 23,09 Prot: 45,18 HC: 85,03**  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Miércoles

**6** **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
**Merluza al Horno** Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 672 Lip: 21,07 Prot: 33,72 HC: 88,39**  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** **Crema de Calabaza** Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ragout de Ternera Estofada** Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado  
**Menestra Rehogada** J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 713 Lip: 30,40 Prot: 41,18 HC: 70,33**  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**20** **Crema de Verduras** Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Calabacin  
**Lomo Fresco Asado** Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
**Patatas Revolconas** Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 661 Lip: 24,00 Prot: 39,64 HC: 74,06**  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**27** **Pasta con Atún** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Yogur** Yogur Natural  
**Kcal: 688 Lip: 27,12 Prot: 25,41 HC: 87,04**  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

**7** **Sopa de Cocido** Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71**  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**14** **Sopa de Picadillo** Fideos Entrefino, Pollo, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Bacalao con Tomate** Bacalao Filete, Tomate Triturado, Tomate Cebolla  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 616 Lip: 19,43 Prot: 37,51 HC: 74,20**  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**21** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, , Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Yogur** Yogur Natural  
**Kcal: 746 Lip: 24,07 Prot: 22,48 HC: 114,23**  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**28** **Menestra Rehogada** J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
**Patatas Panadera** Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 684 Lip: 29,00 Prot: 44,87 HC: 60,03**  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Viernes

**1** **Garbanzos Encebollados** Garbanzo, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Caella Adobado** Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 783 Lip: 29,01 Prot: 49,10 HC: 82,76**  
**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**8**  **FESTIVO**

**15** **Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Croquetas de Jamón** Harina, Leche, Jamon, Cebolla, Pan Rallado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Yogur** Yogur Natural  
**Kcal: 778 Lip: 29,32 Prot: 26,08 HC: 104,91**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** **Sopa de Cocido** Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja  
**Leche** Leche Entera  
**Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71**  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta