

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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: Patata + Huevo + Fruta

8

Garbanzos Estofados Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla, Zanañoria
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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: 783 Lip: 28,74 Prot: 39,60 HC: 94,94
Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Marrajo al Horno Marrajo Rodaja, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, 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: 764 Lip: 25,85 Prot: 42,13 HC: 94,91
Cena: Patata + Carne + Fruta

22

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon Laminado
Salmón al Horno Salmon Lomo, 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: 828 Lip: 35,67 Prot: 39,88 HC: 90,46

29

Cena: Patata + Carne + Lácteo
Potaje de Garbanzos Garbanzo, Patata Pelada, Zanañoria Dado, Cebolla
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 y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 721 Lip: 25,65 Prot: 38,54 HC: 87,17
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

7

Crema de Coliflor Patata Pelada, Coliflor, Cebolla, Sal Fina Yodada
Filetes Rusos con Tomate Filete Ruso Pollo Ternera, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Girasol
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: 738 Lip: 28,25 Prot: 31,37 HC: 76,87
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

14

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, 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: 710 Lip: 28,52 Prot: 32,48 HC: 84,11
Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

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

28

Cena: Verdura + Ave + Fruta
Crema de Zanañoria Zanañoria, Patata Pelada, 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
Yogur Yogur Natural
Kcal: 665 Lip: 25,21 Prot: 41,77 HC: 69,97
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6

Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, 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 y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 713 Lip: 28,38 Prot: 28,56 HC: 87,82
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13

Pasta al Gratén Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanañorias al Ajillo Zanañoria, 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: 689 Lip: 21,64 Prot: 40,00 HC: 85,06
Cena: Arroz + Carne + Fruta

20

Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Guisantes Rehogados Guisante, 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: 703 Lip: 34,32 Prot: 28,41 HC: 72,81

27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar
Caella Adobado Caella, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cortada, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 748 Lip: 24,22 Prot: 43,95 HC: 88,56
Cena: Verdura + Carne + Fruta

5



12

Crema de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Carcamusas Cerdo Magro, Tomate Triturado, Guisante, Tomate Frito
Guisantes Rehogados Guisante, 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: 708 Lip: 27,15 Prot: 36,69 HC: 82,52
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19

Crema de Lentejas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
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: 802 Lip: 26,42 Prot: 34,59 HC: 109,87

26

Cena: Arroz + Carne + Fruta
Arroz Cinco Delicias Arroz Zanañoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Solomillo de Cerdo Asado Cerdo Solomillo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera
Kcal: 633 Lip: 25,10 Prot: 34,66 HC: 66,48
Cena: Patata + Huevo + Fruta

4



11

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°
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: 727 Lip: 26,98 Prot: 33,03 HC: 92,18
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

18

Judías Verdes con Tomate Judia Verde Plana, Tomate Triturado, Patata Pelada, Tomate Frito
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Aceite Girasol, Vino Blanco
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: 690 Lip: 35,59 Prot: 30,89 HC: 81,96

25

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco
Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
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: 756 Lip: 29,22 Prot: 35,87 HC: 91,30
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo