



LUNES

En nuestros comedores, disponemos de servicio SHOWCOOKING en directo y cocina in situ personalizado.

MARTES

S/L=Sin Lactosa

TODOS LOS INGREDIENTES ESTÁN ADAPTADOS.

NO SE USAN DERIVADOS.

MIÉRCOLES



Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

JUEVES



VIERNES

4	5	6	7	8
			Crema de verduras/ Vegetable cream Buffet de ensalada Pollo a la plancha Grilled chicken Patatas fritas Fruta variada/ Fruit KCal 798 HC 37 Prot 32 Lip 87	1
11	12	13	14	15
Espaguetti ecológico tomate Gratin pasta Tortilla Omelette Lechuga/Lettuce Fruta variada/ Fruit KCal 722 HC 44 Prot 30 Lip 82	Lentejas estofadas Lentils with vegetables Quinoa con verduras Hamburguesa con tomate Burguer with tomato Lechuga/Lettuce Yogurt S/L y fruta variada KCal 780 HC 46 Prot 25 Lip 82	Crema de calabacín Zucchini cream Coliflor Gratinada Salchichas frescas a la plancha Fresh Sausages Tomates aliñados Fruta almíbar KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	Arroz con tomate Tomato Rice Rissoto de setas Filetes de Merluza Hake in butter Lechuga/Lettuce Yogurt S/L y fruta variada KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30	Judías verdes Green beans Cous cous con verduras Pollo asado Roasted chicken Patata asada Fruta variada/ Fruit KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62
18	19	20	21	22
Garbanzos guisados Stewed Chickpeas Hummus de garbanzos Tortilla de atún /Tuna Omelette Ensalada/Salad Fruta variada/ Fruit KCal 759 HC 41 Prot 32 Lip 67	Arroz con tomate Tomato Rice Arroz zamorana Filete de lenguadina/ Breaded sole Lechuga/Lettuce Yogurt S/L y fruta variada KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30	Sopa de fideos /Soup Buffet de ensalada Pollo a la plancha Grilled chicken Patatas fritas Fruta en almíbar/Fruit in syrup KCal 580 HC 27 Prot 19 Lip 59	Macarrones ecológicos gratinados Gratin pasta Filete de lomo /Loin Steak Pimientos de piquillo Yogurt S/L y fruta variada KCal 525 HC 36 Prot 21 Lip 48	Alubias con verduras Beans with vegetables Quinoa con verduras Albóndigas en salsa/Meatballs Lechuga/Lettuce Fruta variada/ Fruit KCal 381 HC 25 Prot 21 Lip 23
25	26	27	28	29
Patatas a la riojana Potatoes with sausages Ensalada Campera Pollo asado /Roasted chicken Champiñones Fruta variada/ Fruit KCal 566 HC 22 Prot 28 Lip 53	Lentejas con verduras Lentils with vegetables Guisantes con jamón Tortilla de patata /Omelette Ensalada/Salad Yogurt S/L y fruta variada KCal 759 HC 41 Prot 32 Lip 67	Coditos boloñesa Bolognese Pasta Coditos al pesto Filetes de Merluza Hake in butter Ensalada/Salad Fruta en almíbar/Fruit in syrup KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76	Crema de verduras Vegetable cream Verduras salteadas Hamburguesa con tomate /Burguer Ensalada/Salad Yogurt S/L y fruta variada KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76	Arroz con tomate/ Tomato Rice Ensalada de arroz Salchichas frescas a la plancha Fresh Sausages Calabacín en tempura Fruta variada/ Fruit KCal 722 HC 44 Prot 30 Lip 82

