

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

"Primer COMEDOR SOSTENIBLE certificado AENOR de Castilla y León"



"Todos nuestros menús se acompañan siempre de pan INTEGRAL"



**1**  
Arroz blanco ECOLÓGICO con salsa de tomate casera  
Caldereta de pescado con ensalada con naranja y manzana  
Fruta fresca de temporada  
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

**4**  
Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate  
Salchichas frescas con patatas bastón asadas en su jugo  
Fruta fresca de temporada  
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

**5**  
Guiso de patatas y hortalizas frescas  
Tacos de salmón a la naranja con ensalada primavera  
Fruta fresca de temporada  
544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

**6**  
Sopa de cocido  
Cocido completo con verduras, ternera y pollo  
Lácteo  
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

**7**  
Arroz ECOLÓGICO con champiñones, bacon y cebolla  
Nuggets de pollo al horno con ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada  
609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

**11**  
Alubias pintas estofadas con verduras  
Tortilla de patata con ensalada mediterránea  
Fruta fresca de temporada  
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

**12**  
Cazuela de patatas estofadas con picadillo de chorizo  
Merluza braseada en salsa de limón y ensalada  
Fruta fresca de temporada  
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

**13**  
Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA y picatostes  
Filete de pollo a la plancha con ensalada oriental  
Lácteo  
490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

**14**  
Caracolillos al horno con salchichas y espinacas a la crema vegetal  
Cinta de lomo asada en salsa de zanahoria y cebolla  
Fruta fresca de temporada  
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

**FESTIVO**  
**15**  
Lentejas a la jardinera  
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese  
Lácteo  
501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

**18**  
Arroz blanco con salsa de tomate casera  
Merluza en salsa verde con guarnición de brócoli  
Fruta fresca de temporada  
614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

**19**  
Crema de calabacín con picatostes  
Fiambre de lomo rustido con ensalada César  
Fruta fresca de temporada  
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

**20**  
Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzo ECOLÓGICO, ternera y pollo  
Lácteo  
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

**21**  
Coliflor gratinada con bechamel  
Jamoncitos de pollo al horno con patata bastón  
Fruta fresca de temporada  
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

**22**  
Cazuela de alubias blancas con patatas y acelgas  
Caballa en escabeche ligero con ensalada  
Lácteo  
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

**25**  
Sopa de pollo, huevo y zanahoria  
Albóndigas de ternera al horno en salsa con sofrito vegetal  
Fruta fresca de temporada  
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g AGS:4,4g - Azúcares:16,8g - Sal:8,4g

**26**  
Judías verdes en salsa de tomate con bacon y cebolla  
Tortilla de patata con ensalada primavera  
Fruta fresca de temporada  
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:3,1g

**27**  
Lentejas castellananas a la jardinera  
Bacalao empanado al horno con verduras  
Lácteo  
574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g AGS:6,1g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

**28**  
Crema Reina con picatostes  
Jamoncitos de pollo al horno con manzana ECOLÓGICA asada  
Fruta fresca de temporada  
541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g AGS:3,8g - Azúcares:26,7g - Sal:1,6g

**29**  
Ensalada de espirales vegetales con queso fresco  
Filete de lirio en salsa de zanahoria y tomate natural  
Lácteo  
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g