

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"



FESTIVO

6  
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

7  
Judías verdes en salsa de tomate con york 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

8  
Lentejas castellanas 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

9  
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

10  
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:1,8g

13  
Fideuá de verduras  
Caballa en salsa de puerros  
Fruta fresca de temporada  
640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g AGS:7,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

14  
Crema de hortalizas frescas  
Hamburguesas al horno en salsa de pimientos  
Fruta fresca de temporada  
560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g - Azúcares:52,6g - Sal:2,2g

15  
Guiso de alubias pintas con patata y calabaza  
Merluza a la Siciliana con ensalada mixta  
Lácteo  
547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

16  
Arroz a la Milanese con verduritas frescas  
Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza  
Fruta fresca de temporada  
637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g AGS:6,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

17  
Potaje de garbanzos ECOLÓGICO y verduras  
Tortilla francesa con ensalada mixta  
Lácteo  
621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

20  
Crema Dubarry (coliflor) con AOVE y picatostes  
Ragout de ternera con patata, puerro y zanahoria  
Fruta fresca de temporada  
482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

21  
Lentejas con arroz integral y verduras  
Filete de merluza con orégano y dados de tomate natural asado  
Fruta fresca de temporada  
507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

22  
Macarrones integrales con pisto de verduras  
Pollo asado al limón con ensalada mixta  
Lácteo  
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

23  
Guiso de alubias blancas con repollo y calabaza  
Caldereta de pescado con ensalada  
Fruta fresca de temporada  
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

24  
Arroz blanco ECOLÓGICO con salsa de tomate casera  
Lomo braseado con ensalada con naranja y manzana  
Lácteo  
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

27  
Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate  
Salchichas frescas asadas en su jugo con patatas bastón  
Fruta fresca de temporada  
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

28  
Fideuá de verduras  
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

29  
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

30  
Arroz ECOLÓGICO con champiñones, york 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

"Todos nuestros menús se acompañan siempre de pan INTEGRAL"

