

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"



5
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

6
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

7
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

8
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

9
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

LUNES DE CARNAVAL 12
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

MARTES DE CARNAVAL 13
Lentejas con arroz integral y verduras
Pollo asado al limón con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES DE CENIZA 14
Macarrones integrales con pisto de verduras
Filete de merluza con orégano y dados de tomate natural asado
Lácteo
642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

15
Guiso de alubias blancas con repollo y calabaza
Lomo braseado con ensalada con naranja y manzana
Fruta fresca de temporada
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

16
Arroz blanco ECOLÓGICO con salsa de tomate casera
Caldereta de pescado con ensalada
Lácteo
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

19
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

20
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

21
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

22
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

23
Crema templada de calabaza y zanahoria
Merluza al horno con picada de ajo-perejil y ensalada
Lácteo
598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

26
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

27
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

28
Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA
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

29
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