

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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"



DÍA DEL TRABAJADOR 1

FESTIVO

2

Arroz a la Milanesa 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

3

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

FESTIVO

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

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

23

Caracolíllos 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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

Coliflor gratinada con bechamel
Caballa en escabeche ligero con ensalada
Fruta fresca de temporada

603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

31

Cazuela de alubias blancas con patatas y acelgas
Contramuslo de pollo al horno con patata bastón
Lácteo

642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g