

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento Pan y fruta 	-DÍA 2- Arroz con verduras Albóndigas Burger meat mixta con salsa de setas Pan y yogur desnatado 	-DÍA 3- Crema parmentier Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y fruta
		Kcal:477 Prot:29 Lip:17 HC:55	Kcal:555 Prot:21 Lip:25 HC:63	Kcal:539 Prot:22 Lip:28 HC:52
-DÍA 6- Coliflor al ajo arriero Tortilla francesa Pan y yogur desnatado 	-DÍA 7- Patatas guisadas con verduras Pollo asado a la naranja Pan y fruta 	-DÍA 8- Menestra de verduras Pimientos del piquillo rellenos de bacalao Pan y fruta 	-DÍA 9- Alubias blancas a la hortelana Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y fruta 	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y fruta
Kcal:371 Prot:16 Lip:12 HC:50	Kcal:531 Prot:27 Lip:13 HC:77	Kcal:462 Prot:20 Lip:22 HC:48	Kcal:589 Prot:26 Lip:24 HC:71	Kcal:275 Prot:13 Lip:7 HC:41
-DÍA 13- Arroz con verduras Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y fruta 	-DÍA 14- Lombarda rehogada con manzana Tortilla francesa Pan y fruta 	-DÍA 15- Guisantes rehogados con jamón york Pollo asado con verduras Pan y fruta 	-DÍA 16- Crema de puerro Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y yogur desnatado 	-DÍA 17- Sopa de cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y fruta
Kcal:517 Prot:20 Lip:25 HC:57	Kcal:356 Prot:11 Lip:11 HC:55	Kcal:351 Prot:27 Lip:10 HC:45	Kcal:459 Prot:22 Lip:21 HC:47	Kcal:483 Prot:22 Lip:10 HC:80
-DÍA 20- Sopa de lluvia Lomo de sajonia encebollado con calabacín Pan y fruta 	-DÍA 21- Repollo rehogado al ajo arriero Merluza con calabaza Pan y fruta 	-DÍA 22- Guisantes rehogados con cebolla Jamoncitos de pollo al limón con patatas Pan y yogur desnatado 	-DÍA 23- Espirales blancos salteados con verduras Roti de pavo con sabor mediterráneo Pan y fruta 	-DÍA 24- Patatas guisadas con verduras Costillas asadas con pimientos fritos. Pan y fruta
Kcal:299 Prot:19 Lip:7 HC:43	Kcal:338 Prot:12 Lip:11 HC:46	Kcal:431 Prot:27 Lip:17 HC:45	Kcal:438 Prot:29 Lip:13 HC:53	Kcal:484 Prot:18 Lip:24 HC:53
-DÍA 27- Lentejas con arroz y verduras Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y fruta 	-DÍA 28- Ensaladilla rusa Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y yogur desnatado 	-DÍA 29- Sopa de cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y fruta 	-DÍA 30- Menestra de verduras Tortilla francesa con jamón york Pan y fruta 	-DÍA 31- Arroz campero Filete de merluza a la gallega Pan y fruta
Kcal:585 Prot:38 Lip:17 HC:73	Kcal:359 Prot:21 Lip:10 HC:49	Kcal:483 Prot:22 Lip:10 HC:80	Kcal:396 Prot:21 Lip:15 HC:48	Kcal:514 Prot:23 Lip:10 HC:83

Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG® SDR-05-A+ Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N.º EC-2930/07).

GLUTEN	HUEVO	PESCADO	MOLUSCO	SOJA	ALTRAMUCES	LECHE	SÉSAMO	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SULFITOS	CACAHUETE	CRUSTÁCEOS
--------	-------	---------	---------	------	------------	-------	--------	-------------------	------	---------	----------	-----------	------------