



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

|  |           |   |           |   |           |  |           |  |           |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| 587 Kcal 32,3 Prot 25,8 Lip 56 Hc  | <b>4</b>  | 657 Kcal 19,7 Prot 24,1 Lip 87,3 Hc   | <b>5</b>  | 541 Kcal 23,7 Prot 28,5 Lip 44,2 Hc   | <b>6</b>  | 423 Kcal 20,2 Prot 10,7 Lip 59,2 Hc  | <b>7</b>  | 424 Kcal 29,7 Prot 9,8 Lip 52,8 Hc   | <b>8</b>  |
| Lentejas estofadas<br>Filete de cerdo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo                         |           | Macarrones con tomate s/g<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta del tiempo                             |           | Judías verdes rehogadas<br>Lacón con aceite y pimentón<br>Patatas dado<br>Danonino Petitdino                                      |           | Patatas guisadas con verduras<br>Lomo de merluza con salsa de puerros<br>Verduras variadas<br>Fruta del tiempo |           | Sopa de ave s/g<br>Ternera asada en su jugo<br>Verduras y patata<br>Fruta del tiempo   |           |
| **DE) Lentejas estofadas<br>**DE) Filete de cerdo al ajillo<br>**DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit of season        |           | **Macarrones con tomate s/g<br>**DE) Merluza a la andaluza<br>**Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruit of season                    |           | **DE) Judías verdes rehogadas<br>**DE) Lacón con aceite y pimentón<br>**DE) Patatas dado<br>Petit-suisse                          |           | **DE) Patatas guisadas con verduras<br>**DE) Lomo de merluza con salsa de puerros<br>**DE) Verduras variadas   |           | **Sopa de ave s/g<br>**DE) Ternera asada en su jugo<br>**DE) Verduras y patata<br>Fruit of season                              |           |
| 649 Kcal 24,2 Prot 22,6 Lip 82,6 Hc  | <b>11</b> | 393 Kcal 16,3 Prot 18,8 Lip 35,1 Hc   | <b>12</b> | 460 Kcal 27,5 Prot 8,7 Lip 67 Hc  | <b>13</b> | 740 Kcal 22,6 Prot 23,2 Lip 109 Hc   | <b>14</b> | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc  | <b>15</b> |
| Espirales con tomate s/g<br>Cinta de lomo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur sabor                           |           | Alubias pintas con arroz integral<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta del tiempo                        |           | Crema de zanahorias<br>Filete de pollo a la manzana<br>Calabacín salteado<br>Fruta del tiempo                                     |           | Arroz con verduras<br>Merluza a la bilbaína<br>Patatas al vapor<br>Fruta del tiempo                            |           | Sopa de ave s/g<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos  |           |
| **Espirales con tomate s/g<br>**DE) Cinta de lomo en salsa<br>**DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit yogurt            |           | **DE) Alubias pintas con arroz integral<br>**DE) Filete de pavo al limón<br>**Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruit of season           |           | **DE) Crema de zanahorias<br>**DE) Filete de pollo a la manzana<br>**DE) Calabacín salteado<br>Fruit of season                    |           | **DE) Arroz con verduras<br>**DE) Merluza a la bilbaína<br>**DE) Patatas al vapor<br>Fruit of season           |           | **Sopa de ave s/g<br>**DE) Cocido completo<br>Fruit of season<br>**Pan sin alérgenos   |           |
| 582 Kcal 23,9 Prot 31,4 Lip 51 Hc  | <b>18</b> | 550 Kcal 25,7 Prot 13,4 Lip 79,3 Hc   | <b>19</b> | 608 Kcal 30,2 Prot 25,8 Lip 67,5 Hc   | <b>20</b> | 516 Kcal 38,9 Prot 19,7 Lip 44,8 Hc  | <b>21</b> | 441 Kcal 25,2 Prot 11,6 Lip 54,3 Hc  | <b>22</b> |
| Verduras variadas rehogadas<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Patatas dado<br>Fruta del tiempo                  |           | Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>Marrajo al horno<br>Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria)<br>Fruta del tiempo |           | Judías blancas con verduras frescas<br>Filete de pavo en salsa<br>Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruta del tiempo              |           | Sopa de ave s/g<br>Trasero de pollo asado<br>Champiñón y zanahoria<br>Melocotón en almibar                     |           | Patatas guisadas con verduras<br>Bacalao a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta del tiempo                  |           |
| **DE) Verduras variadas rehogadas<br>**DE) Albóndigas de ternera en salsa<br>**DE) Patatas dado<br>Fruit of season |           | **Espirales con salsa de tomate y orégano s/g<br>**DE) Marrajo al horno<br>**Ensalada variada   |           | **DE) Judías blancas con verduras frescas<br>**DE) Filete de pavo en salsa<br>**Ensalada de lechuga con tomate<br>Fruit of season |           | **Sopa de ave s/g<br>**DE) Trasero de pollo asado<br>**DE) Champiñón y zanahoria<br>Peach in syrup             |           | **DE) Patatas guisadas con verduras<br>**DE) Bacalao a la vizcaína<br>**DE) Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruit of season |           |
| 650 Kcal 20,2 Prot 22,9 Lip 86,6 Hc  | <b>25</b> | 607 Kcal 31,5 Prot 23,9 Lip 67,8 Hc   | <b>26</b> | 773 Kcal 28,7 Prot 35 Lip 76,5 Hc   | <b>27</b> | 425 Kcal 20,2 Prot 11,3 Lip 67,5 Hc  | <b>28</b> | 963 Kcal 30,1 Prot 44,2 Lip 110,2 Hc   | <b>29</b> |
| Macarrones con tomate s/g<br>Filete de pavo al limón<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo                    |           | Lentejas estofadas<br>Merluza a la vasca<br>Zanahoria asada<br>Yogur sabor  |           | Crema de calabacín<br>Mini hamburguesa de ternera en salsa<br>Pisto manchego<br>Fruta del tiempo                                  |           | Sopa de ave s/g<br>Cocido completo<br>Fruta del tiempo<br>Pan sin alérgenos                                    |           | Arroz con verduras<br>Magro con tomate y verduras<br>Patatas panadera<br>Fruta del tiempo                                      |           |
| **Macarrones con tomate s/g<br>**DE) Filete de pavo al limón<br>**DE) Ensalada de lechuga<br>Fruit of season       |           | **DE) Lentejas estofadas<br>**DE) Merluza a la vasca<br>**DE) Zanahoria asada<br>Fruit yogurt   |           | **DE) Crema de calabacín<br>**DE) Mini hamburguesa ternera salsa<br>**DE) Pisto manchego<br>Fruit of season                       |           | **Sopa de ave s/g<br>**DE) Cocido completo<br>Fruit of season<br>**Pan sin alérgenos                           |           | **DE) Arroz con verduras<br>**DE) Magro con tomate y verduras<br>**DE) Patatas panadera<br>Fruit of season                     |           |

Leyendas:

Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,  
P: Proteínas, HC: Hidratos de  
Carbono, G: Grasas.  
Valores expresados en % de  
energía total.

## El hombre es lo que come (Lucrecio).

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.

**alcesa**  
ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS S.A.  
www.alcesa.es

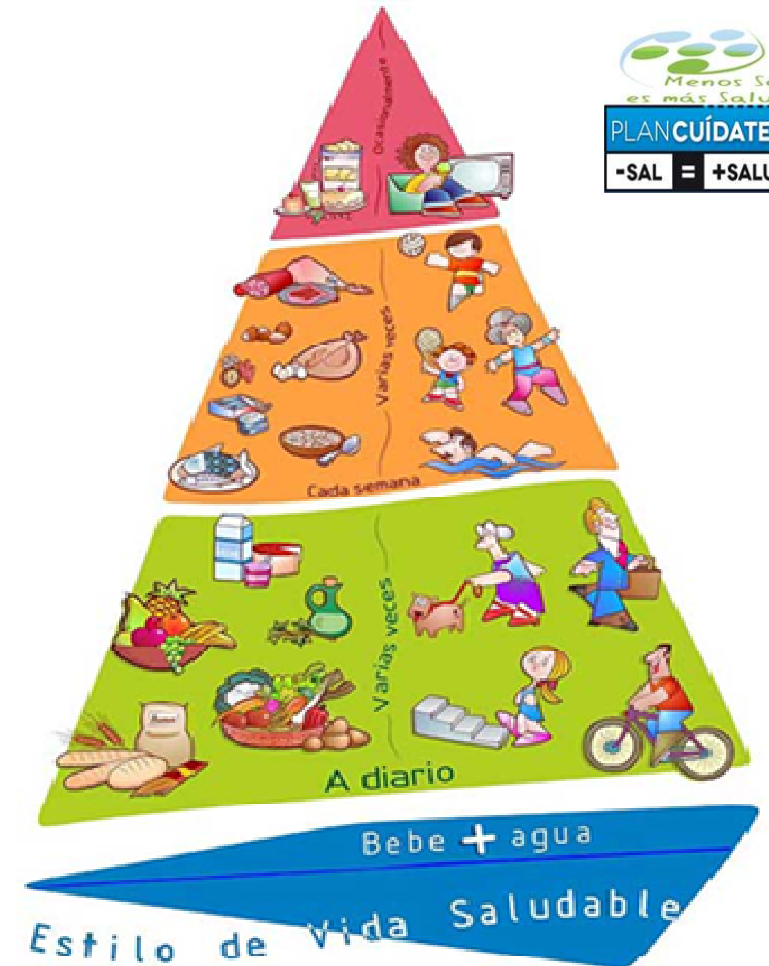
## ¿Y para cenar?

### Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

### La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



## No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

\*\*\* LUNES 4 DE NOVIEMBRE 2019

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Filete de cerdo al ajillo: Carne de porcino, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Perejil, Laurel

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MARTES 5 DE NOVIEMBRE 2019

Macarrones con tomate s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la andaluza: Merluza, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Limón, Sal yodada, Pimentón, Perejil

Ensalada de lechuga y aceitunas: Lechuga Iceberg, Aceitunas verdes sin hueso (aceitunas verdes deshuesadas, agua, sal, acidulantes: E-270, E-330, antioxidante: E-300, conservantes: E-202, E-211), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MIÉRCOLES 6 DE NOVIEMBRE 2019

Judías verdes rehogadas: Judía verde, Zanahoria, Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

Lacón con aceite y pimentón: Lacón (paleta de cerdo 72%, agua, sal, jarabe de glucosa, dextrosa, conservadores: E-326, E-243, E-250, estabilizantes: E-420, E-451, E-450, antioxidantes: E-331, E-301, gelificantes: E-407, E-415, aroma, extracto de especias), Aceite de oliva, Pimentón

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Danonino Petitdino: Petit suise fresa (leche, azúcar, pulpa de fresa 5,4%, fructo-oligosacáridos, almidón modificado de tapioca, sales de calcio, fermentos lácticos, vitamina D, aroma, colorante natural: E-120)

\*\*\* JUEVES 7 DE NOVIEMBRE 2019

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Lomo de merluza con salsa de puerros: Merluza, Puerro, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Pimienta blanca

Verduras variadas: Patata, Coliflor, Zanahoria, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* VIERNES 8 DE NOVIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Ternera asada en su jugo: Carne de vacuno, Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Tomate, Puerro, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Laurel

Verduras y patata: Patata, Calabacín, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* LUNES 11 DE NOVIEMBRE 2019

Espirales con tomate s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Espirales (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Cinta de lomo en salsa: Lomo de cerdo, agua, almidón, sal, maltodextrina, dextrosa, estabilizantes ( E-451, E-452, E-407, E-410, E-415, E-472a), antioxidantes ( E-316, E-331iii), proteína de colágeno, azúcar, conservador (E-160c, E-120) y especias., Cebolla, Maizena (almidón de maíz), Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Yogur sabor: Yogur macedonia (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur plátano (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur fresa (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorante natural: E-120), Yogurt natural azucarado (leche fresca pasteurizada, azúcar 8,6%, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos)

\*\*\* MARTES 12 DE NOVIEMBRE 2019

Alubias pintas con arroz integral:

Filete de pavo al limón: Pavo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Concentrado de limón (agua, concentrado de zumo de limón 35,5% y naranja 4,5%, pulpa de limón 5%, acidulante: E-330, extracto de limón), Sal yodada, Ajo, Perejil, Orégano

Ensalada de lechuga y maíz: Lechuga Iceberg, Maíz (maíz en granos, agua, azúcar, sal), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MIÉRCOLES 13 DE NOVIEMBRE 2019

Crema de zanahorias: Patata, Zanahoria, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de pollo a la manzana: Contra de pollo, Manzana Golden, Cebolla, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo, Laurel, Zanahoria

Calabacín salteado: Calabacín, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* JUEVES 14 DE NOVIEMBRE 2019

Arroz con verduras: Arroz, Zanahoria, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la bilbaína: Merluza, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Perejil, Sal yodada

Patatas al vapor: Patata, Aceite de oliva, Sal yodada, Perejil, Laurel

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* VIERNES 15 DE NOVIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocalcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

\*\*\* LUNES 18 DE NOVIEMBRE 2019

Verduras variadas rehogadas: Patata, Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva, Ajo

Albóndigas de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Patatas secas (99.2%), emulgente E471,estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MARTES 19 DE NOVIEMBRE 2019

Espirales con salsa de tomate y orégano s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Espirales (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Orégano

Marrajo al horno: Marrajo, Aceite girasol, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Orégano, Perejil, Ajo, Sal yodada, Pimentón, Tomillo, Comino

Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria): Lechuga Iceberg, Pepino, Zanahoria, Aceite girasol, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MIÉRCOLES 20 DE NOVIEMBRE 2019

Judías blancas con verduras frescas: Alubias blancas, Patata, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Filete de pavo en salsa: Pavo, Aceite de oliva, Cebolla, Zanahoria, Sal yodada, Ajo

Ensalada de lechuga con tomate: Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* JUEVES 21 DE NOVIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Trasero de pollo asado: Muslo de pollo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Sal yodada, Ajo, Laurel

Champiñón y zanahoria: Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo

Melocotón en almibar: Melocotón almibar (melocotón, agua, azúcar, ácido cítrico)

\*\*\* VIERNES 22 DE NOVIEMBRE 2019

Patatas guisadas con verduras: Patata, Pimiento rojo, Pimiento verde, Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva, Perejil, Pimentón, Laurel

Bacalao a la vizcaína: Bacalao (bacalao, agua, sal 2%), Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Cebolla, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Aceite de oliva, Ajo, Perejil, Laurel

Ensalada de lechuga y zanahoria: Lechuga Iceberg, Zanahoria, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* LUNES 25 DE NOVIEMBRE 2019

Macarrones con tomate s/g: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Macarrones (harina de maíz, agua), Cebolla, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de pavo al limón: Pavo, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Concentrado de limón (agua, concentrado de zumo de limón 35,5% y naranja 4,5%, pulpa de limón 5%, acidulante: E-330, extracto de limón), Sal yodada, Ajo, Perejil, Orégano

Ensalada de lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* MARTES 26 DE NOVIEMBRE 2019

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Merluza a la vasca: Merluza, Cebolla, Aceite de oliva, Maizena (almidón de maíz), Tallos de espárragos (tallos espárrago blanco, agua, sal, acidulante: E-330), Ajo, Sal yodada, Perejil

Zanahoria asada: Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada

Yogur sabor: Yogur macedonia (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur plátano (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorantes naturales: E-100, E-120), Yogur fresa (leche fresca pasteurizada, azúcar, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos, aroma, colorante natural: E-120), Yogurt natural azucarado (leche fresca pasteurizada, azúcar 8,6%, leche en polvo desnatada 0,6%, fermentos lácticos)

\*\*\* MIÉRCOLES 27 DE NOVIEMBRE 2019

Crema de calabacín: Patata, Calabacín, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Puerro, Margarina (aceites y grasas vegetales, agua, emulgentes: E-471, E-322, sal, corrector de acidez: E-330, conservador: E-202, aroma de mantequilla, colorante: E-160), Sal yodada, Ajo, Aceite de oliva

Mini hamburguesa de ternera en salsa: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Laurel, Ajo

Pisto manchego: Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Calabacín, Pimiento verde, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Pimiento rojo, Sal yodada

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

\*\*\* JUEVES 28 DE NOVIEMBRE 2019

Sopa de ave s/g: Fideo letras (harina de maíz, agua), Huesos de pollo, Cebolla, Zanahoria, Patata, Puerro, Sal yodada

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Patata, Ragut de pollo, Zanahoria, Huesos de vacuno, Cebolla, Sal yodada, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina

Pan sin alérgenos: Mix baguette (Almidón de maíz, dextrosa, goma xantana, sal, cremor tártaro, vitamina C, bicarbonato sódico, ácido sórbico y fosfato monocalcico), margarina crema sin palma (grasa vegetal de coco y girasol, agua, mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal, sal, ácido cítrico, ácido sórbico y aroma natural), agua y levadura.

\*\*\* VIERNES 29 DE NOVIEMBRE 2019

Arroz con verduras: Arroz, Zanahoria, Brócoli, Calabacín, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Magro con tomate y verduras: Carne de porcino, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Maizena (almidón de maíz), Pimiento verde, Calabacín, Azúcar, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Laurel

Patatas panadera: Patata, Aceite de oliva, Pimiento verde, Sal yodada, Perejil, Ajo

Fruta del tiempo: Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Mandarina