



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	626 Kcal 31,7 Prot 25,6 Lip 65.3 Hc 3	669 Kcal 31,7 Prot 21,4 Lip 86.8 Hc 4	670 Kcal 16,2 Prot 25,1 Lip 93.5 Hc 5	574 Kcal 23,1 Prot 25,4 Lip 130.8 Hc 6
	Sopa de cocido Cocido completo Yogur sabor Pan Cocido soup cooked full Fruit yogurt Bread	Espirales con salsa de tomate Merluza a la vasca Patatas y trigueros al horno Fruta del tiempo **Espirales con salsa de tomate Hake in vasca sauce Potatoes and green asparagus baked Fruit of season	Arroz tres delicias Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Three delights rice Croquettes and small pies Varied salad Fruit of season	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo White kidney beans Potato omelette Lettuce salad with grated carrot Fruit of season
782 Kcal 33,4 Prot 34,2 Lip 82.1 Hc 9	410 Kcal 21,5 Prot 20,1 Lip 38.6 Hc 10	202 Kcal 6,9 Prot 6,1 Lip 29.8 Hc 11	596 Kcal 44,6 Prot 25,6 Lip 44.3 Hc 12	605 Kcal 28,3 Prot 20,8 Lip 74.2 Hc 13
Coditos a la carbonara Albóndigas de burger meat de ternera en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo **Coditos a la carbonara Beef meatballs in sauce Jardinera of vegetables Fruit of season	Lentejas guisadas Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Quesito Stewed lentils **Tortilla francesa de jamón york Lettuce salad cheese	Menestra de verduras Merluza con queso y tomate sobre puré de patata Fruta del tiempo Pan Stewed vegetables Hake with cheese and tomato on mashed potatoes Fruit of season	Sopa de puchero Trasero de pollo asado Guisantes salteados Fruta del tiempo Soup pot Roasted chicken leg quarters Sauteed peas Fruit of season	Patatas con verdura Caella empanada Arroz pilaf Fruta del tiempo Stewed potatoes breaded caella Pilaf rice Fruit of season
650 Kcal 20,9 Prot 30,2 Lip 73 Hc 16	777 Kcal 50,9 Prot 38,5 Lip 63.8 Hc 17	531 Kcal 15,3 Prot 24 Lip 63.2 Hc 18	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64.6 Hc 19	739 Kcal 24,6 Prot 27,1 Lip 97.1 Hc 20
Macarrones con verduras Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Penne pasta with vegetables Frankfurt sausages Lettuce salad Fruit of season	Fabada asturiana Ternera asada en su jugo Patatas dado Yogur sabor Asturian bean stew Roasted beef in its sauce Potatoes in dices Fruit yogurt	Crema de champiñón Tortilla de patata Queso Fruta del tiempo Mushroom cream Potato omelette Cheese Fruit of season	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	Arroz con tomate Filete de gallo a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Rice with tomato **Filete de gallo a la romana **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season
525 Kcal 22,3 Prot 23,8 Lip 52.4 Hc 23	612 Kcal 27,1 Prot 14,5 Lip 91.1 Hc 24	505 Kcal 22,7 Prot 22,9 Lip 54.6 Hc 25	591 Kcal 43,4 Prot 20,4 Lip 56.4 Hc 26	593 Kcal 29,4 Prot 21 Lip 71 Hc 27
Judías verdes con tomate Lacón con aceite y pimentón Cachelos Melocotón en almibar Green beans with tomato Lacón with oil and paprika Cachelos Peach in syrup	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo **Coditos con salsa de tomate y orégano **Dados de rosada al horno Varied salad Fruit of season	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Stewed lentils omelette Lettuce salad Fruit of season	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en pepitoria Salteado de patata y zanahoria Fruta del tiempo Chicken soup with noodles Chicken drumsticks fricassee Sauteed of potato, carrot and mushroom Fruit of season	Patatas con pescado Merluza a la bilbaina Espirales salteados Fruta del tiempo Potatoes with fish Fillet hake bilbaina Sauteed spirals Fruit of season
651 Kcal 25,3 Prot 24,7 Lip 81.4 Hc 30	620 Kcal 24 Prot 28,8 Lip 74.6 Hc 31			
Crema de verduras Cinta de lomo asada Patatas panadera Gelatina de sabores Vegetables cream Roasted pork loin filet Roasted sliced potatoes Flavored gelatin	Alubias pintas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo **Alubias pintas con arroz integral Potato omelette Lettuce salad with tomato Fruit of season			

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

Disfruta comiendo fruta.

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

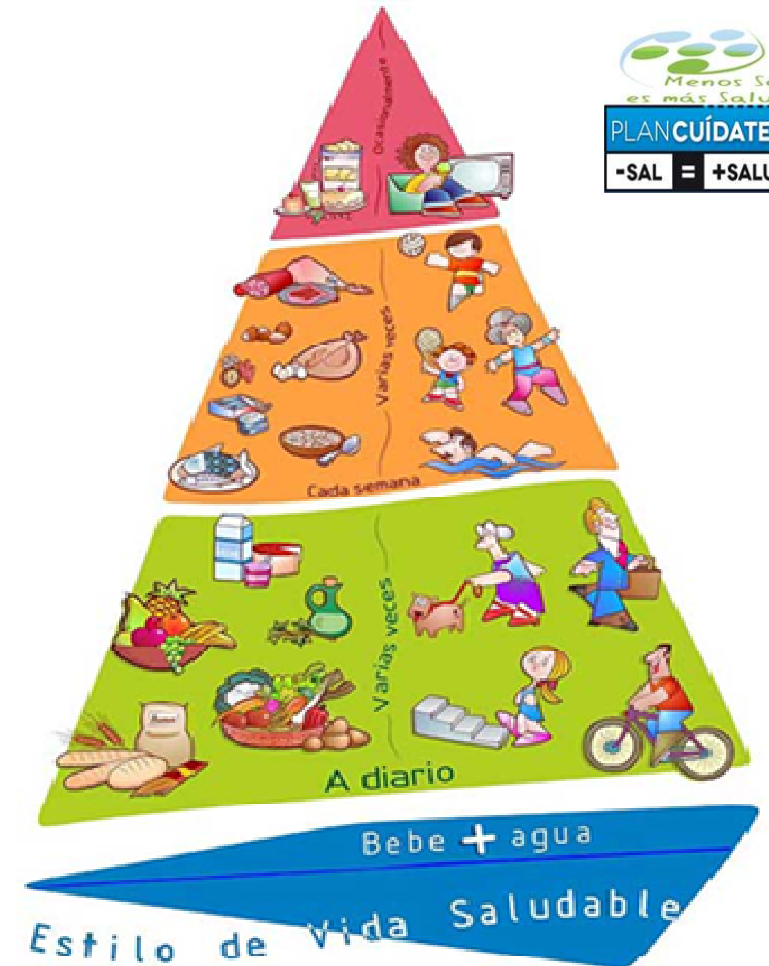
¿Y para cenar?

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.

*** MARTES 3 DE MARZO 2020

Sopa de cocido: Fideo (trigo), Patata, Huesos de pollo, Huesos de vacuno, Garbanzos, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Sal yodada, Cebolla, Zanahoria

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Ragut de pollo, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Zanahoria, Huesos de vacuno, Tocino de cerdo ibérico (tocino de cerdo ibérico, sal), codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Patata, Huesos de pollo, Sal yodada, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)).

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)

Pan: Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol)

*** MIÉRCOLES 4 DE MARZO 2020

Espirales con salsa de tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Hélices (trigo), Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Merluza a la vasca: Huevo cocido (huevo, agua, sal, acidulante: ácido cítrico y ácido acético), Merluza, Harina de trigo, Cebolla, Aceite de oliva, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Tallos de espárragos (tallos espárrago blanco, agua, sal, acidulante: E-330), Ajo, Perejil, Sal yodada, Caldo de pescado (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de PESCADO, GAMBÁ deshidratada (2%), cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)).

Patatas y trigueros al horno: Patata, Espárrago triguero troceado, Aceite de oliva, Sal yodada

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

*** JUEVES 5 DE MARZO 2020

Arroz tres delicias: Arroz, Fiambre de cerdo (paleta de cerdo, agua, almidón, sal, estabilizante: E-451, E-407, E-412, dextrosa, aroma, potenciador del sabor: E-621, antioxidantes: E-316, E-331, colorante: E-120, aroma de humo, conservador: E-250), Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Zanahoria, Guisantes, Cebolla, Aceite girasol, Ajo

Croquetas y empanadillas: Croquetas de jamón (agua, harina de trigo, jamón 12%, almidón de trigo y maíz, margarina: aceite vegetal, emulgentes: E-471, E-322 (soja), acidulante: E-330, conservante: E-202, colorante: E-160a, aroma de leche; leche en polvo, cebolla, sal, fibra de trigo, especias, espesante: E-412, colorante: E-150d (sulfitos)), Empanadilla (relleno (60%): atún(40%), tomate, clara de huevococida, cebolla, pan rallado (harina de trigo, levadura y sal), pimiento morrón, azúcar, concentrado de tomate, sal, aceite de girasol. Masa (40%): harina de trigo, agua, aceites y grasas vegetales (girasol y palma), sal, dextrosa, aroma y levadura)., Aceite girasol

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

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

*** VIERNES 6 DE MARZO 2020

Alubias blancas estofadas: Alubias blancas, Patata, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Harina de trigo, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Ajo, Sal yodada, Pimentón

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

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

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

*** LUNES 9 DE MARZO 2020

Coditos a la carbonara: Tiburón (trigo), Bacon (bacon de cerdo 75%, agua, estabilizador: E-410), Nata, estabilizantes (E-407, E-508), Queso rallado (leche), Aceite de oliva, Margarina, Cebolla, Ajo, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Sal yodada, Orégano

Albóndigas de burger meat de ternera en salsa: Burger meat (carne vacuno 70%, agua, harina de arroz y maíz, sal, especias, aceite de oliva, antioxidante: E-331iii, E-301, proteína de vacuno, colorante: E-120, harina de soja, conservador: E-221 (sulfitos)), Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Ajo, Sal yodada, Perejil, Laurel

Jardinera de verduras: Patata, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Zanahoria, Cebolla, Sal yodada, Aceite de oliva

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

*** MARTES 10 DE MARZO 2020

Lentejas guisadas: Agua, Lentejas, Patata, Cebolla, Zanahoria, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Pimiento verde, Harina de trigo, Aceite de oliva, codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Caldo de pollo (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, carne de pollo(1,2%), grasa de pollo (1,5%), aroma de pollo, verduras (cebolla, ajo, perejil), colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Sal yodada, Ajo, Pimentón, Laurel

Tortilla francesa de jamón york: Tortilla francesa de jamón york (huevo líquido pasteurizado, jamón de york (10%) (magro de cerdo)(41%), agua, fécula de patata, proteína de soja, sal, estabilizantes (E-450iii, E-407, E-410, E-415), dextrosa, aroma, cloruro potásico, maltodextrina, antioxidantes (E-316, E-331iii), aroma de humo, conservador (E-250), colorante (E-120) y potenciador del sabor (E-635)), aceite de girasol, sal, almidón modificado, conservante (diacetato sódico), cultivo ácido láctico, estabilizante (goma xantana), antioxidante (ácido cítrico).

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

Quesito: Leche desnatada rehidratada, quesos, mantequilla, sales de fundido (polifosfatos), concentrado de minerales de la leche, concentrado láctico lechero, sal.

*** MIÉRCOLES 11 DE MARZO 2020

Menestra de verduras: Menestra (zanahoria, guisante, judía verde, coliflor, habas), Patata, Aceite de oliva, Cebolla, Ajo, Sal yodada, Pimentón

Merluza con queso y tomate sobre puré de patata: Merluza, Agua, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Queso mozzarella (Leche pasteurizada de vaca, sal, cuajo y fermentos lácticos, coagulante E509), Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Margarina (materia grasa 60%: aceite y grasa vegetal refinada, agua, emulsionante: E-322 (soja)), Sal yodada, Orégano

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

Pan: Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol)

*** JUEVES 12 DE MARZO 2020

Sopa de puchero: Huesos de pollo, Fideo (trigo), Zanahoria, Puerro, codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Garbanzos, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Cebolla, Sal yodada, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Aceite de oliva

Trasero de pollo asado: Muslo de pollo, Aceite de oliva, Harina de trigo, Ajo, Sal yodada, Laurel, Azúcar

Guisantes salteados: Guisantes, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo

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

*** VIERNES 13 DE MARZO 2020

Patatas con verdura: Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Sal yodada, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Ajo, Laurel, Perejil

Caella empanada: Caella, Pan rallado (harina de trigo, agua, sal, levadura), Aceite girasol, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Harina de trigo, Sal yodada, Ajo, Perejil

Arroz pilaf: Arroz, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Laurel

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

*** LUNES 16 DE MARZO 2020

Macarrones con verduras: Macarrones (trigo), Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Zanahoria, Calabacín, Pimiento verde, Cebolla, Pimiento rojo, Aceite de oliva, Caldo de pollo (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, carne de pollo (1,2%), grasa de pollo (1,5%), aroma de pollo, verduras (cebolla, ajo, perejil), colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Ajo, Orégano, Sal yodada

Salchichas cocidas al horno: Salchichas Frankfurt (carne de pollo, agua, almidón, grasa de pollo y cerdo, sal, azúcar, estabilizadores: E-466, E-451, E-450, aromas, especias, antioxidante: E-316, conservador: E-250), Agua, Zanahoria, Cebolla, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Harina de trigo, Aceite de oliva, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Sal yodada

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

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

*** MARTES 17 DE MARZO 2020

Fabada asturiana: Agua, Alubias blancas, Cebolla, Morcilla asturiana (tocino, cebolla, sangre, pimentón, sal, proteína vegetal), Chorizo asturiano (magro y tocino de cerdo, pimentón, sal, ajo, azúcares, proteínas vegetales (soja), estabilizante: E-452, antioxidante: E-300), codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Zanahoria, Ajo, Sal yodada, Pimentón

Ternera asada en su jugo: Carne de vacuno, Aceite de oliva, Tomate, Zanahoria, Cebolla, Harina de trigo, Ajo, Sal yodada, Laurel

Patatas dado: Patata, Aceite girasol, 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 18 DE MARZO 2020

Crema de champiñón: Patata, Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Cebolla, Ajo, Sal yodada, Caldo de pollo (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, carne de pollo (1,2%), grasa de pollo (1,5%), aroma de pollo, verduras (cebolla, ajo, perejil), colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)).

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

Queso: Queso lonchas (leche de vaca, oveja y cabra, conservador: E-1105 (huevo))

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

*** JUEVES 19 DE MARZO 2020

Sopa de cocido: Fideo (trigo), Patata, Huesos de pollo, Huesos de vacuno, Garbanzos, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Sal yodada, Cebolla, Zanahoria

Cocido completo: Garbanzos, Carne de vacuno, Ragut de pollo, Chorizo (grasa y carne de cerdo, agua, fécula de patata, sal, especias, dextrina, dextrosa, azúcar, proteína vegetal, estabilizantes: E-451, E-407, E-410, E-415, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-252, colorante: E-120, tripa de colágeno), Zanahoria, Huesos de vacuno, Tocino de cerdo ibérico (tocino de cerdo ibérico, sal), codillo (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Patata, Huesos de pollo, Sal yodada, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)).

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

Pan: Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol)

*** VIERNES 20 DE MARZO 2020

Arroz con tomate: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Arroz, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Filete de gallo a la romana: Gallo filete sin piel 55 - 150 grs, Harina de trigo, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Aceite girasol, Sal yodada, Perejil

Ensalada de lechuga y aceitunas: Lechuga Iceberg, Aceitunas (aceitunas verdes, 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: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

*** LUNES 23 DE MARZO 2020

Judías verdes con tomate: Judía verde, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Patata, Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

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

Cachelos: Patata, Aceite girasol, Ajo, Sal yodada, Pimentón, Laurel

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

*** MARTES 24 DE MARZO 2020

Coditos con salsa de tomate y orégano: Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Tiburón (trigo), Cebolla, Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Orégano

Dados de rosada al horno: Rosada(60%), pan rallado (harina de trigo, agua, sal, grasa de palma, antioxidante (E-300), emulsionante (E-472e) y levadura), agua, harina de trigo, almidón de maíz, potenciador del sabor (E-621) y espesante (E-464)., Aceite de oliva

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

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

*** MIÉRCOLES 25 DE MARZO 2020

Lentejas estofadas: Lentejas, Patata, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Harina de trigo, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma))., Ajo, Pimentón

Tortilla francesa: Tortilla francesa (huevo pasteurizado, aceite de girasol, almidones modificados de patata, sal, huevo, estabilizantes: E-410, E-415, aceite de oliva, acidulante: E-330)

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

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

*** JUEVES 26 DE MARZO 2020

Sopa de ave con fideos: Fideo (trigo), Huesos de pollo, Zanahoria, Cebolla, Puerro, Sal yodada, Aceite de oliva, Caldo de pollo (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, carne de pollo(1,2%), grasa de pollo (1,5%), aroma de pollo, verduras (cebolla, ajo, perejil), colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)).

Jamoncitos de pollo en pepitoria: Jamoncitos de pollo, Huevo cocido (huevo, agua, sal, acidulante: ácido cítrico y ácido acético), Pan pistola (harina de trigo, agua, levadura, sal, mejorantes panarios: emulgente: E-472e, antioxidante: E-300, antiapelmazante: E-170, alfa amilasa; aceite de girasol), Harina de trigo, Zanahoria, Cebolla, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Aceite de oliva, Perejil, Laurel, Sal yodada, Colorante alimentario (harina de maíz, sal, colorante: E-102, E-110), Ajo

Salteado de patata y zanahoria: Patata, Zanahoria, Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil

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

*** VIERNES 27 DE MARZO 2020

Patatas con pescado: Patata, Merluza, Zanahoria, Pimiento verde, Cebolla, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Sal yodada, Caldo de pescado (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de PESCADO, GAMBÁ deshidratada (2%), cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias(cúrcuma)), Ajo, Aceite de oliva

Merluza a la bilbaina: Merluza, Aceite de oliva, Pimiento rojo (pimiento rojo, agua, sal, ácido cítrico), Harina de trigo, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Ajo, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Perejil, Sal yodada, Caldo de pescado (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de PESCADO, GAMBÁ deshidratada (2%), cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias(cúrcuma)).

Espirales salteados: Hélices (trigo, espinacas, tomate), Aceite de oliva, Sal yodada, Ajo, Perejil, Orégano

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

*** LUNES 30 DE MARZO 2020

Crema de verduras: Patata, Agua, Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Pimiento rojo, Puerro, Patatas secas (99.2%), emulgente E471, estabilizante E450(i), conservante E223, antioxidante E320, Caldo de pollo (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, carne

de pollo(1,2%), grasa de pollo (1,5%), aroma de pollo, verduras (cebolla, ajo, perejil), colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Sal yodada, Ajo, Pimentón

Cinta de lomo asada: Cinta de lomo adobada (lomo de cerdo 60%, agua, sal, fécula de patata y maíz, dextrosa, estabilizantes: E-451, E-407, proteína de soja, proteína de cerdo, antioxidantes: E-331, E-316, aromas, aroma de humo, especias, potenciador de sabor: E-621, conservador: E-250), Zanahoria, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla, y acidulante: ácido cítrico), Cebolla, Aceite de oliva, Harina de trigo, Ajo, Sal yodada, Caldo de carne (sal, fécula de maíz, potenciador del sabor (glutamato monosódico), azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada de palma, extracto de proteínas vegetales de SOJA, extracto de levadura, aroma de carne, cebolla, colorantes naturales (E-150d y E-160C), especias (cúrcuma)), Laurel

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

Gelatina de sabores: Gelatina de fresa (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorante natural: E-120), Gelatina de naranja (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorantes naturales: E-120, E-100), Gelatina de limón (agua, azúcar, dextrosa, estabilizadores: E-407, E-410, E-509, acidulantes: E-330, E-331, E-332, aroma, colorante natural: E-120)

*** MARTES 31 DE MARZO 2020

Alubias pintas con arroz integral: Agua, Alubias pintas, Tomate frito (tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico), Arroz integral, Jamón de cerdo, sal, azúcar, antioxidantes (E-331, E-301) y conservadores (E-252, E-250), Aceite girasol, Pimiento verde, Cebolla, Puerro, Sal yodada, Azúcar, Pimentón, Ajo

Tortilla de patata: Tortilla de patata con cebolla (patata 49%, huevo pasteurizado, cebolla frita 14%: cebolla, aceite de oliva, sal, zumo de limón; aceite de girasol, sal, aceite de oliva, estabilizantes: E-407, E-415, E-410, corrector acidez: E-330)

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

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