

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
--------------	----------------	---------------------	-----------------	----------------

		696 Kcal 20,5 Prot 31,8 Lip 82,2 Hc	<b>8</b>	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	<b>9</b>	657 Kcal 35 Prot 24,5 Lip 75,2 Hc	<b>10</b>		
		Patatas con arroz Salchichas cocidas al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Chocolate a la taza  **Patatas con arroz Frankfurt sausages Lettuce salad with grated carrot Kings' chocolate		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan  Cocido soup cooked full Fruit of season Bread		Macarrones con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo  Macaroni with tomato Salmon to the oven **Ensalada de lechuga y manzana Fruit of season			
599 Kcal 27,5 Prot 16,2 Lip 83,3 Hc	<b>13</b>	863 Kcal 26,9 Prot 44,3 Lip 98 Hc	<b>14</b>	558 Kcal 19,1 Prot 14,4 Lip 87,1 Hc	<b>15</b>	561 Kcal 25 Prot 27,4 Lip 53,2 Hc	<b>16</b>	535 Kcal 18,8 Prot 22,7 Lip 64,3 Hc	<b>17</b>
Arroz con verduras Cinta de lomo en salsa Verduritas y patata Yogur sabor		Tallarines con tomate y chorizo Empanada casera de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo		Crema de verduras Tortilla de calabacín y patata Champiñón salteado Fruta del tiempo		Sopa de pollo con pasta Burguer meat de ternera en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo		Patatas con pollo Delicias de merluza Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	
Rice with vegetables Pork loin filet in sauce Vegetables and potato Fruit yogurt		Noodles with tomato and spanish sausage **Empanada casera de atún **Ensalada de lechuga y aceitunas Fruit of season		Vegetables cream potato omelette with zucchini Mushroom to garlic Fruit of season		Pasta soup (Stars) Beef hamburger in sauce Fried potatoes Fruit of season		Potatoes with chicken Hake delights Lettuce salad Fruit of season	
665 Kcal 27,1 Prot 29,4 Lip 71,9 Hc	<b>20</b>	605 Kcal 29,5 Prot 23,7 Lip 77,7 Hc	<b>21</b>	701 Kcal 27,3 Prot 18,6 Lip 104,8 Hc	<b>22</b>	673 Kcal 32,5 Prot 28,8 Lip 70,4 Hc	<b>23</b>	594 Kcal 29,3 Prot 23,8 Lip 64,6 Hc	<b>24</b>
Espaguetis con tomate Lomo de sajonia en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		Alubias pintas con arroz integral Huevos rotos con jamón york Fruta del tiempo Pan integral		Arroz con tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo		Crema de verduras Dados de pollo Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Yogur sabor		Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	
Spaghetti with tomato Gammon in sauce Salad of lettuce and corn Fruit of season		**Alubias pintas con arroz integral Scrambled eggs with ham york Fruit of season whole wheat		Rice with tomato Hake in green sauce **Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruit of season		Vegetables cream Chicken dice Varied salad Fruit yogurt		Cocido soup cooked full Fruit of season Bread	
469 Kcal 21,3 Prot 12,7 Lip 65,8 Hc	<b>27</b>	479 Kcal 23,1 Prot 22,1 Lip 46 Hc	<b>28</b>	511 Kcal 22 Prot 23,1 Lip 61,7 Hc	<b>29</b>	659 Kcal 33,4 Prot 22,1 Lip 79,1 Hc	<b>30</b>	556 Kcal 24,4 Prot 27,2 Lip 50,5 Hc	<b>31</b>
Patatas con verdura Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo		Sopa de puchero Mini burger meat de ternera en salsa Salteado de patata y zanahoria Danonino Petitdino		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta del tiempo		Espirales con tomate y chorizo Lomo de merluza con salsa de puerros Verduras variadas Fruta del tiempo		Judías verdes con patata y zanahoria Fajita de pollo y verduras Patatas panadera Fruta del tiempo	
Stewed potatoes **Dados de rosada al horno Lettuce salad with tomato Fruit of season		Soup pot Mini beef burger in sauce Sauteed of potato, carrot and mushroom Petit-suisse		White kidney beans omelette Lettuce salad Fruit of season		Spiral pasta with tomato and spanish sausage Hake loin with leek sauce Varied vegetables		Green beans with potatoes chicken and vegetable fajitas Roasted sliced potatoes Fruit of season	

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

## Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vas a vivir?

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.

## ¿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.

\*\*\* MIÉRCOLES 8 DE ENERO 2020

Patatas con arroz:

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

Chocolate a la taza: Vasos plástico 100 cc, Chocolate a la taza (leche entera, azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, cacao 4%, almidón modificado de tapioca, extracto de cacao, estabilizantes: E-407, E-331iii, aroma de vainilla)

\*\*\* JUEVES 9 DE ENERO 2020

Sopa de cocido: Fideo (trigo), Patata, Huesos de pollo, Huesos de vacuno, Garbanzos, Chorizo sarta (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 de paleta (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 sarta (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 de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Cebolla, Patata, Gallina, 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)).

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 10 DE ENERO 2020

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

Salmón al horno: Salmón,, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada, Laurel, Pimienta blanca

Ensalada de lechuga y manzana:

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

\*\*\* LUNES 13 DE ENERO 2020

Arroz con verduras: Arroz, Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Champiñón (champiñón, agua, sal, Ácido Cítrico E – 330 y Ácido Ascórbico E – 300), Judía verde, Zanahoria, Cebolla, 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)), Sal yodada, Ajo, Colorante alimentario (harina de maíz, sal, colorante: E-102, E-110)

Cinta de lomo en salsa: 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), Cebolla, Harina de trigo, Aceite de oliva, 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)).

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

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 14 DE ENERO 2020

Tallarines con tomate y chorizo: Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Tallarín (trigo), Chorizo sarta (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, Cebolla, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Empanada casera de atún: Aceite de oliva virgen extra 5 lt, Tomate natural (tomate, sal, acidulante: E-330), Base de hojaldre Santa Ana, Cebolla, Calabacín, Berenjena, Pimiento verde, Atún, aceite de girasol, agua potable, sal, 1% caldo vegetal., Ajo, Sal yodada

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: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

\*\*\* MIÉRCOLES 15 DE ENERO 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

Tortilla de calabacín y patata: Patata frita (47%)(patata y aceite de girasol), huevo líquido pasteurizado, calabacín prefrito (13%)(calabacín y aceite de girasol), aceite de girasol, cebolla frita (2%)(cebolla, aceite de oliva virgen, sal), sal, huevo en polvo, estabilizantes (E-407, E-410, E-415 y E-508), almidones modificados, mal

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

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

\*\*\* JUEVES 16 DE ENERO 2020

Sopa de pollo con pasta: Fideos letras (trigo), Huesos de pollo, Zanahoria, Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Puerro, Cebolla, 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)).

Burger meat de ternera en salsa: Burger de ternera (Carne de vacuno (72%), agua, proteína de SOJA, fibra vegetal, sal, dextrosa, aroma, antioxidante (E-331) y fibra de guisante), Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Harina de trigo, 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, Perejil, Laurel, Ajo

Patatas fritas: Patata, Aceite girasol, Sal yodada

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

\*\*\* VIERNES 17 DE ENERO 2020

Patatas con pollo: Patata, Contramuslo de pollo, Cebolla, Aceite de oliva, Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Ajo, Perejil, Laurel, 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)).

Delicias de merluza: Merluza(55%), aceite vegetal de girasol, harina de arroz, agua, harina de trigo, harina de maíz, sal, gasificantes (E-450 y E-500) y colorante (riboflavina), Aceite girasol

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

\*\*\* LUNES 20 DE ENERO 2020

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

Lomo de sajonia en salsa: Lomo de sajonia (lomo de cerdo 82%, agua, sal, azúcar, proteína de soja, estabilizadores: E-451, E-407, potenciador del sabor: E-621, antioxidantes: E-331, E-316, conservador: E-250), Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Aceite de oliva, Zanahoria, Cebolla

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: Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Banana, Naranja

\*\*\* MARTES 21 DE ENERO 2020

Alubias pintas con arroz integral: Agua, Cebolla, Puerro, Alubias pintas, Tomate frito (concentrado de tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, verduras, azúcar, acidulante: E-330), Pimiento verde, Arroz integral, Jamón de cerdo, sal, azúcar, antioxidantes (E-331, E-301) y conservadores (E-252, E-250), Aceite girasol, Ajo, Sal yodada, Azúcar, Pimentón

Huevos rotos con jamón york: Huevo, Patata, 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), Aceite de oliva, Sal yodada

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

Pan integral: Pan pistola integral (harina de trigo, agua, salvado de trigo, levadura, sal, mejorantes panarios: antiapelmazante: E-170, emulsionante: E-472e, antioxidante: E-300, alfa amilasa)

\*\*\* MIÉRCOLES 22 DE ENERO 2020

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

Merluza en salsa verde: Merluza, Harina de trigo, Cebolla, Huevo líquido (huevo, conservante: E-202, acidulante: E-330), Aceite de oliva, Guisantes, Ajo, Sal yodada, Perejil

Ensalada de lechuga, tomate y queso: Lechuga Iceberg, Tomate, Queso nata (leche), Aceite de oliva, Vinagre (vinagre de vino, antioxidante: E-220), Sal yodada

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

\*\*\* JUEVES 23 DE ENERO 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

Dados de pollo: Ragut de pollo, Puerro, Zanahoria, Pimiento verde, Pimiento rojo, Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Aceite de oliva, Cebolla, Ajo, Harina de trigo, 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)), Azúcar

Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria): Lechuga Iceberg, Pepino, Zanahoria, 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)

\*\*\* VIERNES 24 DE ENERO 2020

Sopa de cocido: Fideo (trigo), Patata, Huesos de pollo, Huesos de vacuno, Garbanzos, Chorizo sarta (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 de paleta (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 sarta (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 de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Cebolla, Patata, Gallina, 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)).

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)

\*\*\* LUNES 27 DE ENERO 2020

Patatas con verdura: Patata, Zanahoria, Cebolla, Pimiento verde, Aceite de oliva, Sal yodada, Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), 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

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 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

\*\*\* MARTES 28 DE ENERO 2020

Sopa de puchero: Huesos de pollo, Fideo (trigo), Zanahoria, Puerro, Codillo de paleta (paleta de cerdo, sal, azúcar, conservadores: E-250, E-252, antioxidantes: E-301, E-331), Garbanzos, Chorizo sarta (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, 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)).

Mini burger meat de ternera en salsa: Burger meat: Carne de vacuno (88%), agua, proteína de guisante, almidón de guisante, fibra de guisante, sal, aroma de carne, remolacha., Zanahoria, Cebolla, Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Harina de trigo, Pimiento verde, Aceite de oliva, Laurel, 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

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

Danonino Petitdino: Petit suisse 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)

\*\*\* MIÉRCOLES 29 DE ENERO 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, 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, 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), Aceite de oliva

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 30 DE ENERO 2020



Espirales con tomate y chorizo: Tomate frito (Tomate, azúcar, aceite de girasol, sal, cebolla y acidulante: ácido cítrico.), Hélices (trigo, espinacas, tomate), Chorizo sarta (magro de cerdo, panceta, sal, ajo), Zanahoria, Cebolla, Ajo, Aceite de oliva, Sal yodada

Lomo de merluza con salsa de puerros: Merluza, Puerro, Leche entera, Cebolla, Aceite de oliva, Margarina (materia grasa 60%: aceite y grasa vegetal refinada, agua, emulsionante: E-322 (soja)), Maizena (almidón de maíz), 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), Pimienta blanca

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

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

\*\*\* VIERNES 31 DE ENERO 2020

Judías verdes con patata y zanahoria: Judía verde, Patata, Cebolla, Zanahoria, Aceite de oliva, Ajo, Sal yodada

Fajita de pollo y verduras:

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

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