

		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
COMIDAS	Primeros	Ensalada de Patata y Pimien  426 Kcal. 10,6 Pro 40,7 H.C. 23,2 Lip				Sopa de Cocido  253 Kcal. 6,5 Pro 30,6 H.C. 15,7 Lip				Yakisoba con Carne y Verd  641 Kcal. 44,3 Pro 77,7 H.C. 14,7 Lip				Patatas a la Riojana 424 Kcal. 15,7 Pro 51,5 H.C. 15,6 Lip				Judías Blancas Estofadas 591 Kcal. 34,4 Pro 49,2 H.C. 22,8 Lip			
	Segundos	Wok de Verduras  209 Kcal. 4,5 Pro 13,1 H.C. 14,1 Lip				Judías Verdes con Jamón  182 Kcal. 9,8 Pro 12,8 H.C. 8,6 Lip				Menestra Reh con Patatas  335 Kcal. 9,6 Pro 38,1 H.C. 13,7 Lip				Berenjenas al Curry con Bróc  355 Kcal. 17,5 Pro 15,0 H.C. 23,6 Lip				Coliflor al Queso  443 Kcal. 12,6 Pro 12,2 H.C. 36,5 Lip			
CENAS	Primeros	Curry Japonés de Ternera  274 Kcal. 28,7 Pro 3,6 H.C. 15,8 Lip				Cocido Madrileño  754 Kcal. 41,0 Pro 49,5 H.C. 40,3 Lip				Escalope de Cerdo  666 Kcal. 41,5 Pro 35,5 H.C. 39,3 Lip				Tsukune (pollo)  558 Kcal. 37,5 Pro 20,3 H.C. 35,6 Lip				Katsudon (cerdo)  805 Kcal. 54,2 Pro 87,8 H.C. 25,0 Lip			
	Segundos	Merluza a la Marinera  282 Kcal. 39,8 Pro 6,1 H.C. 10,7 Lip				Atún marinado al Miso  514 Kcal. 43,8 Pro 7,2 H.C. 34,1 Lip				Palometa en Salsa Verde  481 Kcal. 43,6 Pro 24,1 Pro 22,9 Lip				Abadejo con Tomate  235 Kcal. 34,5 HC 5,9 H.C. 8,1 Lip				Bienmesabe  281 Kcal. 6,7 Pro 19,0 H.C. 19,5 Lip			
		Guarnición: Arroz Pilaf y V Dado				Guarnición: Repollo				Guarnición: Patatas Dado o Guisantes				Guarnición: Arroz Salt o Z Glaseada				Guarnición: Patatas Dado o Zanh Glaseada			
COMIDAS	Primeros	Ensalada de Pavo Japonesc  494 Kcal. 39,9 Pro 19,8 H.C. 28,0 Lip				Alcachofas Rehogadas  230 Kcal. 9,2 Pro 4,4 H.C. 13,0 Lip				Patatas a la Importancia  466 Kcal. 15,1 Pro 74,0 H.C. 8,1 Lip				Ramen de Carne  857 Kcal. 22,0 Pro 14,3 H.C. 77,1 Lip				Zosui (sopa de arroz)  355 Kcal. 17,3 Pro 33,1 H.C. 21,4 Lip			
	Segundos	Pisto Manchego  315 Kcal. 4,3 Pro 12,3 H.C. 26,6 Lip				Crema de Zanahorias  241 Kcal. 4,9 Pro 23,9 H.C. 13,0 Lip				Acelgas Cacereñas  274 Kcal. 7,0 Pro 29,2 H.C. 13,1 Lip				Ens de Tomate, Queso y Alb  280 Kcal. 11,1 Pro 6,9 H.C. 22,5 Lip				Parrillada de Verduras  177 Kcal. 3,2 Pro 7,8 H.C. 13,8 Lip			
CENAS	Primeros	Lomo Asado en su Jugo  291 Kcal. 33,0 Pro 0,1 H.C. 17,7 Lip				Huevos a la Villaroy  481 Kcal. 11,6 Pro 37,1 H.C. 31,7 Lip				Katsu Sando (Sandwich jap)  877 Kcal. 48,3 Pro 62,2 H.C. 47,5 Lip				Solomillo de Cerdo a la plan  349 Kcal. 33,5 Pro 0,0 H.C. 23,9 Lip				Okonomiyaki (tortilla)  463 Kcal. 35,1 Pro 12,2 H.C. 29,4 Lip			
	Segundos	Rabas de Calamar  471 Kcal. 35,1 Pro 19,1 H.C. 28,1 Lip				Salmón en Salsa Teriyaki  519 Kcal. 45,0 Pro 27,9 H.C. 24,4 Lip				Bacalao Dourado  583 Kcal. 47,7 Pro 11,1 H.C. 37,9 Lip				Sushi  358 Kcal. 10,7 Pro 74,7 H.C. 1,1 Lip				Caldereta de Pescado  324 Kcal. 37,7 Pro 11,9 H.C. 13,7 Lip			
		Guarnición: P Fritas o Pimiento Morrón				Guarnición: Berenjenas o Verduritas				Guarnición: P Brava o J Verde Rehogadas				Guarnición: P Panadera o M Imperial				Guarnición: Aros de cebolla o Espárragos			
		LEYENDA  - cacahuete  - mostaza  - apio  - soja  - moluscos  - altramuces  - frutos de cáscara  - crustáceos  - sésamo  - sulfitos  - gluten  - pescado  - huevo  - leche  - puede contener trazas de varios alérgenos				SÁBADO				DOMINGO											
COMIDAS	Primeros	Noodles con Pollo y Brócoli  654 Kcal. 35,9 Pro 57,9 H.C. 29,9 Lip				Pizza al Horno  367 Kcal. 17,4 Pro 47,1 H.C. 11,6 Lip				Fideos Udón con Ternera y V  242 Kcal. 24,3 Pro 3,6 H.C. 14,3 Lip				Fingers Caseros Calabacín  205 Kcal. 10,3 Pro 29,7 H.C. 3,54 Lip							
	Segundos	Brócoli con Bechamel  229 Kcal. 14,7 Pro 17,3 H.C. 9,04 Lip				Coles de Bruselas Rehogada  249 Kcal. 13,9 Pro 10,9 H.C. 13,6 Lip				Salteado Campestre  209 Kcal. 4,49 Pro 13,1 H.C. 14,1 Lip				Crema de Calabaza  198 Kcal. 4,61 Pro 26,9 H.C. 6,66 Lip							
CENAS	Primeros	Sukiyaki (ternera)  338 Kcal. 39,4 Pro 9,2 H.C. 15,6 Lip				Karaage (pollo frito)  680 Kcal. 39,4 Pro 31,5 H.C. 43,2 Lip				Brocheta Pollo salsa Yakitori  330 Kcal. 24,4 Pro 0 H.C. 25,9 Lip				Nikujaga (ternera)  374 Kcal. 33,4 Pro 32,2 H.C. 9,88 Lip							
	Segundos	Caballa en Escabeche  732 Kcal. 38,9 Pro 4,92 H.C. 61,4 Lip				Calamares en su Tinta  314 Kcal. 34,1 Pro 8,61 H.C. 15,6 Lip				Filete de Mero a la Meuniere  493 Kcal. 21,4 Pro 0,89 H.C. 29 Lip				Bacaladitos a la Andaluza  358 Kcal. 37 Pro 11,3 H.C. 18,2 Lip							
		Guarnición: P Dado y Pimiento Morrón				Guarnición: Arroz Pilaf o Guisantes				Guarnición: P Fritas o Z Baby				Guarnición: Arroz al Vapor o T Asado							



Swiss
Certified

ISO 9001

Olmata