

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA



CoM PAÑIA
DE M A RÍA
TALAVERA DE LA REINA

Macarrones con tomate
Filete de cerdo a la
plancha
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

Lentejas con patatas
Limanda empanada
Ensalada mixta
Manzana
Yogur sabores
Pan integral y agua

COMIDA

Patata con chorizo
Anillas de calamar
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

Cocido
Huevo cocido
Ensalada mixta
Uvas
Pan y agua

Arroz con tomate
Magro
Ensalada mixta
Melón
Pan integral y agua

Judías blancas
estofadas
Muslos de pollo al
horno
Ensalada mixta
Uvas
Pan y agua

Espaguetis integrales
con tomate frito
Panga al horno
Ensalada mixta
Manzana
Yogur sabores
Pan integral y agua

COMIDA

No lectivo
NTRA SEÑORA DEL
PILAR

Sopa de pasta integral
Filete de cerdo a la
plancha
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

Lentejas
Filete de merluza
enharinado
Ensalada mixta
Uvas
Pan integral y agua

Patatas con carne
Huevo roto
Ensalada mixta
Melón
Pan y agua

Arroz tres delicias
Caballa con tomate
Ensalada mixta
Mandarina
Yogur sabores
Pan integral y agua

COMIDA

Ensalada de macarrones
integrales
Cinta de lomo
Ensalada mixta
Uvas
Pan y agua

Cocido
Rabas enharinadas
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

Patatas panaderas en
salsa
Tilapia al horno
Ensalada mixta
Melón
Pan integral y agua

Arroz con guisantes y
champiñón
Pollo a la plancha
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

Judías con verdura
Tortilla de patata
Ensalada mixta
Mandarina
Yogur sabores
Pan integral y agua

MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

26

Lentejas con patatas
Limanda al horno
Ensalada mixta
Uvas
Pan y agua

27

Espaguetis integrales
con tomate frito
Carne picada de pollo
con especias
Ensalada mixta
Sandía
Pan y agua

28

Arroz con tomate
Salchichas
Ensalada mixta
Mandarina
Pan integral y agua

29

Cocido
Bonito en conserva
Ensalada mixta
Uvas
Pan y agua

30

Crema de zanahoria
Huevos rellenos
Ensalada mixta
Manzana
Yogur sabores
Pan integral y agua

MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2026



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CENA
SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11



CO M PAÑIA
DE DE M ARIA
TALAVERA DE LA REINA

1
Champiñón al ajillo
Queso fresco y tomate
natural
LCA
Pan y agua

2
Ensalada de pimientos
Filete de merluza al
horno con patatas
LCA
Pan integral y agua

CENA
SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

5
Crema de calabacín
Sándwich mixto
LCA
Pan y agua

6
Menestra de verduras
Pechuga de pavo a la
plancha
LCA
Pan y agua

7
Zanahoria rallada
Queso fresco y tomate
natural
LCA
Pan integral y agua

8
Ensalada mixta
Caballa con tomate
LCA
Pan y agua

9
Ensalada de tomate
natural
Tortilla francesa
LCA
Pan integral y agua

CENA
SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

12
No lectivo
Ntra Señora del Pilar

13
Menestra de verduras
Pechuga de pavo a la
plancha
LCA
Pan y agua

14
Guisantes rehogados
Empanada de jamón
york y queso
LCA
Pan integral y agua.

15
Arroz con tomate
Calamares al horno con
patatas cocidas
LCA
Pan y agua

16
Champiñón al ajillo
Huevo cocido
LCA
Pan integral y agua

CENA
SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

19
Rapollo rehogado
Tosta de pavo y tomate
natural
LCA
Pan y agua

20
Zanahoria rallada
Pollo troceado en salsa
LCA
Pan y agua

21
Ensalada mixta
Pizza
LCA
Pan integral y agua

22
Judías verdes
Jamón serrano
LCA
Pan y agua

23
Ensalada mixta
Atún en conserva
LCA
Pan integral y agua

MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

26

27

28

29

30

CENA
SUGERIDA

RD 315/2025. ART.11

Repollo rehogado
Tosta de pavo y tomate
natural
LCA
Pan y agua

Zanahoria rallada
Huevo cocido
LCA
Pan y agua

Ensalada mixta
Pechuga de pavo a la
planchaLCA
Pan integral y agua

Champiñón al ajillo
Pollo troceado en salsa
LCA
Pan y agua

Ensalada mixta
Cazón al limón
LCA
Pan integral y agua

MENÚ ESCOLAR - OCTUBRE 2026

Notas:

- Los ingredientes de los platos están especificados en las notas finales. Los ingredientes en **negrita** son los que hacen referencia a alimentos alergénicos.

Información relativa al menú para niñas que presenten alguna alergia o intolerancia justificada:

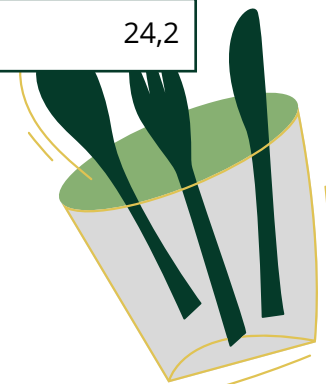
ALERGIA O INTOLERANCIA	ALTERNATIVA: En lugar del alimento o del plato que contenga el alimento, según la información aportada en la lista de ingredientes, se ofrece el siguiente alimento:
Lactosa	Leche sin lactosa
Queso	Jamón york
Tomate natural	Lechuga
Frutas	Alternativa de fruta, diferente a la que causa alergia / Yogur de sabores
Leche	Cuando hay yogur, se le ofrece fruta.
Cocido (el chorizo contiene trazas de leche)	Garbanzos sin chorizo
Calamares a la romana/Nugget de pollo	Jamón serrano
Jacobo (queso)/Cordon bleu de pavo	Jamón york y pavo
Tortilla de patata/Tortilla francesa	Filete de caella/Merluza enharinada con patatas
Huevo roto/Huevo cocido	Filete de tilapia



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos Carbono	Lípidos
1	Almuerzo	651	23,7	51,3	37,9
2	Almuerzo	681	55,7	62,2	19,6
5	Almuerzo	737	31,6	80,3	30,6
6	Almuerzo	768	49,5	60,3	33,6
7	Almuerzo	516	23,2	55,9	21,6
8	Almuerzo	792	34,7	49,9	45,9
9	Almuerzo	623	29,1	94,8	12,4
13	Almuerzo	722	29,3	85,8	27,2
14	Almuerzo	580	37,3	61,2	17,4
15	Almuerzo	952	55,4	57,3	54,1
16	Almuerzo	581	28	61,1	24,4
19	Almuerzo	701	31,9	85,4	24,2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



20	Almuerzo	1078	65,2	110	37,8
21	Almuerzo	721	45	65	29,5
22	Almuerzo	797	33,5	102	26,5
23	Almuerzo	550	27,2	53,1	20,8
26	Almuerzo	652	35,4	88,8	13,1
27	Almuerzo	588	27	72,6	19,8
28	Almuerzo	768	24,4	105	26,7
29	Almuerzo	1024	68,9	66,9	50,2
30	Almuerzo	639	28,8	62,2	28,7



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



- ¹ Macarrones con tomate: macarrones (sémola de **trigo** duro. Puede contener **huevo**). Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.
- ² Filete de cerdo a la plancha: lomo de cerdo, aceite de girasol, sal.
- ³ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ⁴ Lentejas con patata: lentejas, patata, cebolla, pimentón dulce, tomate frito (tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico), aceite de girasol y sal.
- ⁵ Limanda empanada: limanda, harina de **trigo**, aceite de girasol, sal.
- ⁶ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ⁷ Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).
- ⁸ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**
- ⁹ Champiñón al ajillo: champiñón de cultivo, sal, vino blanco para cocinar, ajo, acidulante (ácido cítrico), antioxidante (E-385), ajo, aceite de girasol, perejil.
- ¹⁰ Queso fresco y tomate natural: Leche parcialmente desnatada de vaca (Origen: España), sal y cuajo. Tomate natural
- ¹¹ Ensalada de pimientos: pimiento rojo, aceite de girasol, vinagre, tomate natural, cebolla y sal.
- ¹² Filete de merluza al horno con patatas: filete de merluza, patatas, cebolla, sal y pimienta.
- ¹³ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**
- ¹⁴ Patata con chorizo: patata, aceite de girasol, cebolla, sal y chorizo (magro de cerdo y grasa de cerdo, sal, especias, orégano, ajo, proteínas de **leche**, dextrina, proteína de **soja**, azúcar, conservador E-262, E-262i, E-270, antioxidante E-301, colorante E-120 y fibra vegetal de proteaginosas).
- ¹⁵ Anillas de calamar: **calamar**, **harina de trigo**, aceite de girasol y sal.
- ¹⁶ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ¹⁷ Cocido: garbanzos, codillo de cerdo, patata, chorizo (magro de cerdo y grasa de cerdo, sal, especias, orégano, ajo, proteínas de **leche**, dextrina, proteína de **soja**, azúcar, conservador E-262, E-262i, E-270, antioxidante E-301, colorante E-120 y fibra vegetal de proteaginosas), cebolla, aceite de girasol, sal.
- ¹⁸ Huevo cocido: **huevo** de gallina, aceite de girasol y sal.
- ¹⁹ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ²⁰ Arroz con tomate: arroz, ajo, aceite de oliva, sal. Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.
- ²¹ Magro: carne de cerdo, aceite de girasol, sal, pimentón.
- ²² Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ²³ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**
- ²⁴ Judías blancas estofadas: judías blancas, aceite de girasol, ajo, cebolla, pimiento rojo, sal.
- ²⁵ Muslos de Pollo: muslos de pollo, ajo, aceite de girasol, sal, pimienta y zumo de limón. Sazonador sabor barbacoa
- ²⁶ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ²⁷ Espaguetis integrales con tomate frito: Sémola de **trigo** duro, **salvado de trigo** duro, tomate frito (tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, almidón modificado de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico)
- ²⁸ Panga al horno: **Filete de panga**, zanahoria rallada, caldo de pescado comercial (agua, fumet de marisco (10,2%) (bogavante, **gamba**), **pescado** (0,8%) (**salmón**, bacalao), hortalizas (tomate, cebolla, zanahoria, puerro), aromas naturales (contienen **pescado**), extracto de levadura, sal, azúcar, aceite de oliva, ajo, vino blanco, especia), ajo, sal y aceite de girasol.
- ²⁹ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.
- ³⁰ Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



³¹ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

³² Crema de calabacín: calabacín, patatas, aceite de girasol, azúcar y sal.

33 Sándwich mixto: pan de molde de trigo, jamón de york (jamón: 85.0%, agua: 8.4% (estimación), Sal: < 2% (estimación), dextrosa: < 2% (estimación), Estabilizador: < 2% (estimación), E451i: < 2% (estimación), E407: < 2% (estimación). Antioxidante: < 2% (estimación): E301: < 2% (estimación), especias: < 2% (estimación), aroma: < 2% (estimación), Conservante: < 2% (estimación): E250: < 2% (estimación)), queso en loncha (leche de vaca pasteurizada, fermentos lácticos, endurecedor (cloruro cálcico), cuajo, colorante (E-160b), sal y conservador en superficie (E-235 y E-200).

³⁴ LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

³⁵ Menestra de verduras: patata, guisantes, zanahoria, judías verdes, alcachofas, cebolla, aceite de girasol y sal.

³⁶ Pechuga de pavo a la plancha: pechuga de pavo, ajo, perejil, aceite de girasol y sal.

³⁷ LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

³⁸ Zanahoria rallada: zanahoria, aceite de girasol, vino blanco para cocinar, vinagre, sal.

³⁹ Queso fresco y tomate natural: Leche parcialmente desnatada de vaca (Origen: España), sal y cuajo. Tomate natural

⁴⁰ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁴¹ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁴² Caballa con tomate: filete de caballa en aceite, tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.

⁴³ Ensalada de tomate natural: aceite de oliva, vinagre, tomate natural, cebolla y sal.

⁴⁴ Tortilla francesa: huevo líquido pasteurizado, aceite de girasol, sal.

⁴⁵ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁴⁶ Sopa de pollo con fideos integrales: Sémola integral de **trigo** duro, sal, almidón de maíz, extractos de levadura y de proteína de **soja**, potenciador del sabor (E-621), grasa vegetal de palma, grasa de ave (0,75%), hortalizas (apio y cebolla), especia, extractos de cebolla y zanahoria, antioxidante: extracto de romero.

⁴⁷ Filete de cerdo a la plancha: lomo de cerdo, aceite de girasol, sal.

⁴⁸ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁴⁹ Lentejas: lentejas, cebolla, pimentón dulce, tomate frito (tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico), aceite de girasol y sal.

⁵⁰ Filete de merluza enharinado: **merluza**, harina de **trigo**, aceite de girasol, sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



⁵¹ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁵² Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁵³ Patatas con carne: patata, carne de ternera, cebolla, ajo, aceite de girasol, pimentón dulce y sal.

⁵⁴ Huevo roto: huevo líquido pasteurizado, aceite de oliva, sal.

⁵⁵ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁵⁶ Arroz tres delicias: arroz, ajo, aceite de girasol, sal, guisantes, zanahoria, sal, maíz.

⁵⁷ Caballa con tomate: filete de caballa en aceite, tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.

⁵⁸ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁵⁹ Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).

⁶⁰ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁶¹ Menestra de verduras: patata, guisantes, zanahoria, judías verdes, alcachofas, cebolla, aceite de girasol y sal.

⁶² Pechuga de pavo a la plancha: pechuga de pavo, ajo, perejil, aceite de girasol y sal.

⁶³ Guisantes rehogados: guisantes, ajo, aceite de girasol, **harina de trigo** y sal.

⁶⁴ Empanada de jamón york y queso: masa de hojaldre (harina de **trigo**, agua, margarina (grasas y aceites vegetales, agua, emulgente (E-471), acidulante (E-330)), aromas, conservante (E-202), colorante (E-160aii)), jarabe de glucosa deshidratado, emulgente (E-472e), estabilizante (E-440), anti apelmazante (E-551), sal. Jamón de york jamón (Jamón: 85.0%, agua: 8.4% (estimación), Sal: < 2% (estimación), dextrosa: < 2% (estimación), Estabilizador: < 2% (estimación), E451i: < 2% (estimación), E407: < 2% (estimación). Antioxidante: < 2% (estimación): E301: < 2% (estimación), especias: < 2% (estimación), aroma: < 2% (estimación), Conservante: < 2% (estimación): E250: < 2% (estimación), **queso** en loncha (**leche** de vaca pasteurizada, fermentos lácticos, endurecedor (cloruro cálcico), cuajo, colorante (E-160b), sal y conservador en superficie (E-235 y E-200).

⁶⁵ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). **Puede contener soja y granos de sésamo**

⁶⁶ Arroz con tomate: arroz, ajo, aceite de oliva, sal. Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.

⁶⁷ Calamares al horno con patatas cocidas: calamares, ajo, perejil, aceite de girasol, sal y pimienta. Patatas cocidas: con sal y laurel

⁶⁸ Champiñón al ajillo: champiñón de cultivo, agua, sal, acidulante (ácido cítrico), antioxidante (E-385), ajo, aceite de girasol, perejil.

⁶⁹ Huevo cocido: **huevo** de gallina, aceite de girasol y sal.

⁷⁰ LCA: **leche** entera de vaca, cacao y azúcar.

⁷¹ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁷² Ensalada de pasta integral: macarrones integrales (Sémola integral de **trigo** duro), pimiento verde y rojo, tomate, perejil, cebolla, maíz, zanahoria rayada, aceite de girasol, vinagre y sal.

⁷³ Cinta de lomo: filete de lomo, aceite de girasol, sal.

⁷⁴ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁷⁵ Cocido: garbanzos, codillo de cerdo, patata, chorizo (magro de cerdo y grasa de cerdo, sal, especias, orégano, ajo, proteínas de **leche**, dextrina, proteína de **soja**, azúcar, conservador E-262, E-262i, E-270, antioxidante E-301, colorante E-120 y fibra vegetal de proteaginosas), cebolla, aceite de girasol, sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



⁷⁶ Rabas enharinadas: tiras de **POTA** (al menos el 65%), **harina de trigo**, pan rallado (harina de trigo, levadura y sal), sal, aceite de girasol, especias. **Puede contener trazas de pescado, crustáceos, huevo y sulfitos.**

⁷⁷ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁷⁸ Patatas panaderas en salsa: patata, cebolla, ajo, aceite de girasol, sal.

⁷⁹ Tilapia al horno: **Filete de tilapia**, zanahoria rallada, caldo de pescado comercial (agua, fumet de marisco (10,2%) (bogavante, **gamba**), **pescado** (0,8%) (**salmón**, bacalao), hortalizas (tomate, cebolla, zanahoria, puerro), aromas naturales (contienen **pescado**), extracto de levadura, sal, azúcar, aceite de oliva, ajo, vino blanco, especia), ajo, sal y aceite de girasol.

⁸⁰ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁸¹ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). **Puede contener soja y granos de sésamo**

⁸² Arroz con guisantes y champiñón: arroz, ajo, aceite de girasol, sal, cebolla, guisantes y champiñón.

⁸³ Pollo a la plancha: filete de pollo, aceite de girasol, sal.

⁸⁴ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁸⁵ Judías con verdura: judías blancas, patata, aceite de girasol y sal.

⁸⁶ Tortilla de patata: **huevo líquido pasteurizado**, patata, aceite de girasol y sal.

⁸⁷ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁸⁸ Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).

⁸⁹ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁹⁰ Repollo rehogado: repollo, ajo, aceite de girasol y perejil.

⁹¹ Tosta de pavo y tomate natural: Pan de molde (Harina de **trigo**, agua, levadura, azúcar, aceite de girasol, refinado, sal, masa madre de trigo, gluten de trigo, vinagre de alcohol, emulgentes (E-471, E-481, E-472e), conservadores (E-282, E-200), harina de haba, agentes de tratamiento de la harina (E-300, E-920). Puede contener **sésamo y soja**), pechuga de pavo en lonchas (Pechuga de pavo (70%), agua, sal, dextrosa, azúcar, proteína de **soja**, estabilizantes (E-451i, E-407), especias, aromas, antioxidante (ascorbato sódico), conservador (nitrito sódico)), tomate natural, aceite de girasol, sal y orégano.

⁹² Zanahoria rallada: zanahoria, aceite de girasol, vino blanco para cocinar, vinagre, sal.

⁹³ Pollo troceado en salsa: pollo, aceite de girasol, sal.

⁹⁴ LCA: leche entera de vaca, cacao y azúcar.

⁹⁵ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

⁹⁶ Pizza de jamón york y queso: Harina de **trigo**, queso mozzarella (20%), jamón (20%), agua, tomate, aceite de girasol, sal, lactosa, dextrosa, levadura, estabilizantes (trifosfato pentasódico, carragen), aroma, especias, orégano, antioxidante (ascorbato sódico), conservador (nitrito sódico). Alérgenos: **gluten, leche**

⁹⁷ Pan integral: harina integral de trigo (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

⁹⁸ Judías verdes: judías verdes, aceite de girasol, cebolla, vino blanco para cocinar y sal.

⁹⁹ Jamón serrano: jamón de cerdo, sal, dextrosa y conservadores (E-250, E-252).

¹⁰⁰ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



¹⁰¹ Atún en aceite de girasol: **atún** (65%), aceite de girasol (34%), sal.

¹⁰² Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

¹⁰³ Lentejas con patata: lentejas, patata, cebolla, pimentón dulce, tomate frito (tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico), aceite de girasol y sal.

¹⁰⁴ Limanda al horno: **Filete de limanda**, zanahoria rallada, caldo de pescado comercial (agua, fumet de marisco (10,2%) (bogavante, **gamba**), **pescado** (0,8%) (**salmón**, bacalao), hortalizas (tomate, cebolla, zanahoria, puerro), aromas naturales (contienen **pescado**), extracto de levadura, sal, azúcar, aceite de oliva, ajo, vino blanco, especia), ajo, sal y aceite de girasol.

¹⁰⁵ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹⁰⁶ Espaguetis integrales con tomate frito: Sémola de **trigo** duro, **salvado de trigo** duro, tomate frito(tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, almidón modificado de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico)

¹⁰⁷ Carne picada de pollo con especias: carne picada de pollo, ajo, perejil, sal, pimienta, aceite de girasol.

¹⁰⁸ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹⁰⁹ Arroz con tomate: arroz, ajo, aceite de oliva, sal. Tomate frito: tomate, aceite vegetal, azúcar, sal, fécula de maíz, ajo, cebolla, acidulante: ácido cítrico.

¹¹⁰ Salchichas: Carne separada mecánicamente de pollo, agua, grasa de cerdo, fécula, carne y corteza de cerdo, sal, aromas naturales, estabilizador (E-450), fibra vegetal, aroma de humo, antioxidante (E-316), especias, extractos de especias y conservador (E-250).

¹¹¹ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹¹² Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). **Puede contener soja y granos de sésamo**

¹¹³ Cocido: garbanzos, codillo de cerdo, patata, chorizo (magro de cerdo y grasa de cerdo, sal, especias, orégano, ajo, proteínas de **leche**, dextrina, proteína de **soja**, azúcar, conservador E-262, E-262i, E-270, antioxidante E-301, colorante E-120 y fibra vegetal de proteaginosas), cebolla, aceite de girasol, sal.

¹¹⁴ Bonito del Norte en aceite de oliva: **atún** blanco (65%), aceite de oliva (34%), sal.

¹¹⁵ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹¹⁶ Crema de zanahoria: zanahoria, patata, aceite y sal.

¹¹⁷ Huevos rellenos: huevos, atún en conserva, tomate frito, mayonesa.

¹¹⁸ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹¹⁹ Yogur de sabores: **leche** desnatada, **leche** desnatada en polvo, aromas, azúcar, fermentos lácticos (**lactosa**).

¹²⁰ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



¹²¹ Repollo rehogado: repollo, ajo, aceite de girasol y perejil.

¹²² Tosta de pavo y tomate natural: Pan de molde (Harina de **trigo**, agua, levadura, azúcar, aceite de girasol, refinado, sal, masa madre de trigo, gluten de trigo, vinagre de alcohol, emulgentes (E-471, E-481, E-472e), conservadores (E-282, E-200), harina de haba, agentes de tratamiento de la harina (E-300, E-920). Puede contener **sésamo y soja**), pechuga de pavo en lonchas (Pechuga de pavo (70%), agua, sal, dextrosa, azúcar, proteína de **soja**, estabilizantes (E-451i, E-407), especias, aromas, antioxidante (ascorbato sódico), conservador (nitrito sódico)), tomate natural, aceite de girasol, sal y orégano.

¹²³ Zanahoria rallada: zanahoria, aceite de girasol, vino blanco para cocinar, vinagre, sal.

¹²⁴ Huevo cocido: **huevo** de gallina, aceite de girasol y sal.

¹²⁵ LCA: leche entera de vaca, cacao y azúcar.

¹²⁶ Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹²⁷ Pechuga de pavo a la plancha: pechuga de pavo, ajo, perejil, aceite de girasol y sal.

¹²⁸ Pan integral: harina integral de trigo (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

¹²⁹ Champiñón al ajillo: champiñón de cultivo, agua, sal, acidulante (ácido cítrico), antioxidante (E-385), ajo, aceite de girasol, perejil.

¹³⁰ Pollo troceado en salsa: pollo, aceite de girasol, sal.

¹³¹ LCA: leche entera de vaca, cacao y azúcar.

¹³² Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, vinagre, aceite de oliva y sal.

¹³³ Cazón al limón: taquitos de **cazón**, aceite de girasol, cebolla, ajo, perejil, sal y limón.

¹³⁴ Pan integral: harina integral de **trigo** (55%), agua, levadura, aceite de girasol, vinagre de vino, azúcar, sal, conservadores (E-282, E-200). Puede contener **soja y granos de sésamo**

