



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 VACACIONES DE VERANO

2 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 VACACIONES DE VERANO

7 **ARROZ CON TOMATE**  
**SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA Y PAN**  
 Rice with tomato  
 Turkey sausages with fries and ketchup  
 Fruit and bread  
 KCAL 487 PROT 21 g HC 49 g LIP 14 g  
 cena: wok de verduras con atun

8 **JUDIAS VERDES REHOGADAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Green beans with garlic  
 Fried hake with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 529 PROT 25 g HC 76 g LIP 12 g  
 cena: revuelto de champiñon y jamon

9 **GARBANZOS GUISADOS JAMONCITOS DE POLLO CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Stewed chickpeas  
 Chicken with carrots  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 715 PROT 54 g HC 66 g LIP 24 g  
 cena: bacalao con tomate y pimienta

12 **PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) A LA JARDINERA FRUTA Y PAN**  
 Vegetables puree  
 Meatballs in vegetables sauce  
 Fruit and bread  
 KCAL 578 PROT 19 g HC 59 g LIP 28 g  
 cena: frucha asada con ensalada

13 **LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSAS CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Lentils with vegetables  
 Chicken in sauce with carrots  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 644 PROT 51 HC 63 g LIP 20 g  
 cena: cinta de lomo con patatas

14 **PASTA INTEGRAL A LA NAPOLITANA MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN**  
 Grain Napolitana pasta  
 Hake in sauce with pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 553 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g  
 cena: tortilla de patata con ensalada

15 **ARROZ CON VERDURAS CINTA DE LOMO AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Rice with vegetables  
 Garlic pork with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 777 PROT 23 g HC 89 g LIP 35g  
 cena: judias verdes con atun

16 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos, tocino, morcillo v chorizo POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g  
 cena: dorada a la plancha con ensalada

19 **FIDEUA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSAS VERDE CON CALABACIN FRUTA Y PAN**  
 Vegetable fideua  
 Hake in green sauce with zucchini  
 Fruit and bread  
 KCAL 534 PROT 26 g HC 72 g LIP 15 g  
 cena: crema de calabaza y pollo plancha

20 **JUDIAS PINTAS GUISADAS LACON A LA GALLEGA CON PATATA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Stewed brown beans  
 Baked ham with potatoe  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 677 PROT 40 g HC 61 g LIP 26 g  
 cena: pavo en salsa con champiñon

21 **ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Milanese rice  
 French omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 708 PROT 17 g HC 103g LIP 24 g  
 cena: pollo asado con verduras

22 **JUDIAS VERDES REHOGADAS CANELONES DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Green beans with garlic  
 Veal canelonnini with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 485 PROT 18 g HC 92 g LIP 23 g  
 cena: pavo salteado con calabacin

23 **PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Stewed potatoes with vegetables  
 Roasted chicken with carrot  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 655 PROT 52 g HC 59 g LIP 22 g  
 cena: ragu ternera en salsa con pimienta

26 **LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Organic lentils with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 671 PROT 36 g HC 106g LIP 31 g

27 **MACARRONES CON CHORIZO ABADEJO A LA VIZCAINA CON PIMIENTO POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Macaronni with chorizo  
 Fish in sauce with pepper  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 714 PROT 34 g HC 94 g LIP 21 g

28 **PURE ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) A CON PATATAS FRUTA Y PAN**  
 Vegetables cream  
 Meatballs with fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 822 PROT 24 g HC 77 g LIP 44 g

29 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos, tocino, morcillo v chorizo FRUTA Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Fruit and bread  
 KCAL 908 PROT 44.3 g HC 104 g LIP 30.7 g

30 **PAELLA DE VERDURAS BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Vegetables paella  
 Fried fish with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 948 PROT 37 g HC 111 g LIP 38 g

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



C.C. PALOMERAS

SEPTIEMBRE 2022

SIN LENTEJAS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



5  
VACACIONES DE VERANO

6  
VACACIONES DE VERANO

7  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS DE PAVO  
CON KETCHUP Y PATATAS  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 487 PROT 21 g HC 49 g LIP 14 g

1  
VACACIONES DE VERANO

2  
VACACIONES DE VERANO

12  
PURE DE VERDURAS  
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) A  
LA JARDINERA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 578 PROT 19 g HC 59 g LIP 28 g

13  
CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO EN SALS  
A CON ZANAHORIA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 666 PROT 51 HC 63 g LIP 20 g

14  
PASTA INTEGRAL  
A LA NAPOLITANA  
MERLUZA A LA BILBAINA  
CON PIMIENTO  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 553 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

15  
ARROZ CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO AJILLO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 777 PROT 23 g HC 89 g LIP 35g

16  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
aarbanzos , tocino, morcillo v chorizo  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

19  
FIDEUA DE VERDURAS  
MERLUZA EN SALS  
A VERDE  
CON CALABACIN  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 534 PROT 26 g HC 72 g LIP 15 g

20  
JUDIAS PINTAS  
GUISADAS  
LACON A LA GALLEGA  
CON PATATA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 677 PROT 40 g HC 61 g LIP 26 g

21  
ARROZ MILANESA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 708 PROT 17 g HC 103g LIP 24 g

22  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
CANELONES DE TERNERA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 485 PROT 18 g HC 92 g LIP 23 g

23  
PATATAS GUISADAS  
CON VERDURAS  
POLLO ASADO CON  
ZANAHORIA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 655 PROT 52 g HC 59 g LIP 22 g

26  
COLIFLOR REHOGADA  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 871 PROT 36 g HC 106g LIP 31 g

27  
MACARRONES CON CHORIZO  
ABADEJO A LA VIZCAINA  
CON PIMIENTO  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 714 PROT 34 g HC 94 g LIP 21 g

28  
PURE  
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) A  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 822 PROT 24 g HC 77 g LIP 44 g

29  
SOPA DE COCIDO  
CON FIDEOS  
COCIDO COMPLETO  
aarbanzos , tocino, morcillo v chorizc  
FRUTA Y PAN  
  
KCAL 908 PROT 44,3 g HC 104 g LIP 30,7 g

30  
PAELLA DE VERDURAS  
BOQUERONES REBOZADOS  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN  
  
KCAL 948 PROT 37 g HC 111 g LIP 38 g

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



C.C. PALOMERAS

SEPTIEMBRE 2022

MUSULMAN

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



5 VACACIONES DE VERANO	6 VACACIONES DE VERANO	7 ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA Y PAN  KCAL 487 PROT 21 g HC 49 g LIP 14 g	1 VACACIONES DE VERANO	2 VACACIONES DE VERANO
12 PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON CALABACIN FRUTA Y PAN  KCAL 578 PROT 19 g HC 59 g LIP 28 g	13 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EN Salsa CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 666 PROT 51 HC 63 g LIP 20 g	14 PASTA INTEGRAL CON TOMATE MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN  KCAL 553 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g	8 JUDIAS VERDES REHOGADAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN  KCAL 529 PROT 25 g HC 76 g LIP 12 g	9 GARBANZOS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 715 PROT 54 g HC 66 g LIP 24 g
19 FIDEUA DE VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON CALABACIN FRUTA Y PAN  KCAL 534 PROT 26 g HC 72 g LIP 15 g	20 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO PIMIENTA CON BERENJENA POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 677 PROT 40 g HC 61 g LIP 26 g	21 ARROZ MILANESA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN  KCAL 708 PROT 17 g HC 103g LIP 24 g	15 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE PAVO AJILLO CON BERENJENA FRUTA Y PAN  KCAL 777 PROT 23 g HC 89 g LIP 35g	16 SOPA DE AVE CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos ,falda, patata,zanahoria POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g
26 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN  KCAL 871 PROT 36 g HC 106g LIP 31 g	27 PASTA CON TOMATE ABADEJO A LA VIZCAINA CON PIMIENTO POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 714 PROT 34 g HC 94 g LIP 21 g	28 PANACHE DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA EN Salsa CON BERENJENA FRUTA Y PAN  KCAL 822 PROT 24 g HC 77 g LIP 44 g	22 JUDIAS VERDES REHOGADAS CANELONES DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA Y PAN  KCAL 485 PROT 18 g HC 92 g LIP 23 g	23 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 655 PROT 52 g HC 59 g LIP 22 g
			29 SOPA DE AVE CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos ,falda, patata,zanahoria FRUTA Y PAN  KCAL 908 PROT 44,3 g HC 104 g LIP 30,7 g	30 PAELLA DE VERDURAS BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN  KCAL 948 PROT 37 g HC 111 g LIP 38 g

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB