

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta
12	13	14	15	16
Ensaladilla Rusa Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Berenjenas ECO en salsa de tomate Guiso Marinero de Alubias Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz Cinco Delicias Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Huevo + Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria ECO Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Conejo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Guiso de Patata con Merluza Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Coliflor Rehogada Merluza al Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Huevo + Fruta
26	27	28	29	30
Arroz con Tomate Gallo a la Romana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Alitas de Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fideuá de Verduras ECO Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta
12	13	14	15	16
Ensaladilla Rusa Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Berenjenas ECO en salsa de tomate Guiso Marinero de Alubias Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz Cinco Delicias Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Huevo + Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria ECO Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Conejo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Guiso de Patata con Merluza Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Coliflor Rehogada Merluza al Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Huevo + Fruta
26	27	28	29	30
Arroz con Tomate Gallo a la Romana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Alitas de Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fideuá de Verduras ECO Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín (50 g patata y 150 g calabacín) 1,5 R de HC Pasta Boloñesa de Pollo (100 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta
12	13	14	15	16
Ensaladilla Rusa (Patata 125 g) 2,5 R de HC Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Berenjenas ECO en salsa de tomate Guiso Marinero de Alubias Patatas Dado (125 g patata) 2,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta	Pasta con Tomate (100 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 50 g patatas) 2,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz Campesina (114 g de arroz) 3 R de HC Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria (25 g patata y 200 g zanahoria) 1,5 R de HC Pasta con Atún (75 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Conejo (95 g arroz) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate (125 g judías, una cucharada de tomate) 0,5 R de HC Guiso de Patata con Merluza Patatas Dado (100 g patata) 2 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras (75 g garbanzos y 50 g patata) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Coliflor Rehogada (150 g coliflor, 100 g patata) 2,5 R de HC Merluza al Papillote Verduras Asadas Pan y Agua (30 g) 1,5 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta
26	27	28	29	30
Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín (50 g patata y 150 g calabacín) 1,5 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 50 g patatas) 2,5 R de HC Alitas de Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fideuá de Verduras (125 g pasta) 2,5 R de HC Palometa al Horno Pimientos Asados Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Con Arroz (75 g lentejas y 40 g arroz) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Queso Pan y Agua (30 g) 1,5 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Pescado + Fruta
12	13	14	15	16
Ensaladilla Rusa sin Mayonesa Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Judías Verdes Rehogadas Guiso Marinero de Alubias Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz Campesina Gallo al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria ECO Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Conejo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes Rehogadas Guiso de Patata con Merluza Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Coliflor Rehogada Merluza al Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
26	27	28	29	30
Arroz con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Alitas de Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fideuá de Verduras ECO Palometa al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.