



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  FESTIVO | 2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 3 Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 4 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 5 Macarrones con Tomate Limanda a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 8 Crema de Calabacín ECO Bacalao al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo | 9 Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta | 10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta | 11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta |
| 15 Codos al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta | 16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo | 17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 18 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 23 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 24 Fideuá de Verduras ECO Jurel al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo | 25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 26 Crema de Zanahoria ECO Caballa en Aceite Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Arroz + Huevo + 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 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  FESTIVO | 2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 3 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 4 Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 5 Macarrones con Tomate Limanda a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 8 | 8 Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 9 Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta | 11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta |
| 15 | 15 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta | 17 Paella Mixta. Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 22 | 22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 23 Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 24 Fideuá de Verduras ECO Jurel al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 25 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 26 Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 29 | 29 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Arroz + Huevo + 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

1



2

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

4

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)
Limanda a la Andaluza (Harina sin gluten)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9

Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Jurel al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29

Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Huevo + Fruta


mediterránea

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  FESTIVO | 2 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 3 Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado al horno (35 g patata) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 4 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1 R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 5 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Limanda al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 8 | 8 Crema de Calabacín 65g de patata y 150g de calabacín 1,5R Filete de Pollo al Horno 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: Arroz + Pescado + Lácteo | 9 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta | 10 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Patata + Huevo + Lácteo | 11 Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta | 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras (100 g judías y 65 g patatas) 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Pasta + Pescado + Fruta |
| 15 | 15 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Filete de Pollo 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 + Lácteo | 16 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 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: Pasta + Ave + Fruta | 17 Arroz con Verduras (75 g arroz, 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1 R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 19 Judías Verdes Rehogadas con Patata (125 g judías, 162,5 g patata) 3 R de HC Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 22 | 22 Arroz Campesina (95 g) 2,5 R de HC Merluza 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 + Carne + Fruta | 23 Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 24 Fideuá de Verduras (112,5 g pasta) 2,5 R de HC Jurel al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta | 25 Judías Pintas Estofadas (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 26 Crema de Zanahoria (32,5 g patata y 200 g zanahoria) 1,5 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Panadera al Horno o Asada (52,5 g patata) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 29 | 29 Pasta con Atún (100 g pasta y 50 g salsa tomate) 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 | 30 Lentejas Estofadas con Verduras (100 g lentejas y 65 g patatas) 3 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Arroz + Huevo + 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p></p> <p>FESTIVO</p> | <p>2</p> <p>Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p> | <p>3</p> <p>Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno</p> <p>Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> | <p>4</p> <p>Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</p> | <p>5</p> <p>Macarrones con Tomate Limanda al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> |
| <p>8</p> <p>Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p> | <p>9</p> <p>Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>10</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</p> | <p>11</p> <p>Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p> | <p>12</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p> |
| <p>15</p> <p>Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>16</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Ave + Fruta</p> | <p>17</p> <p>Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína</p> <p>Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>18</p> <p>Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>19</p> <p>Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p> |
| <p>22</p> <p>Arroz Campesina Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>23</p> <p>Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>24</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Jurel al Horno</p> <p>Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p> | <p>25</p> <p>Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>26</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno</p> <p>Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p> |
| <p>29</p> <p>Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>30</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p> | | | |

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

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento,
Zanahoria y Calabacín)
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Jurel al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

4

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Macarrones con Tomate
Limanda a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Huevo + 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.