

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Estofado de Patatas con Verduras Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO Magro en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo) Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo) Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + 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
<b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Espirales al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Paella Mixta Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Macarrones Napolitana Paninis Caseros de Atún Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + 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
<p><b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>4</b> Coditos con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>5</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p><b>7</b> Lentejas con Chorizo Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>
<p><b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p><b>12</b> Crema de Verduras ECO Magro en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>13</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>14</b> Espirales con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
<p><b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta</p>	<p><b>18</b> Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>19</b> Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>21</b> Macarrones Napolitana Salchichas de Pavo al Horno  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas con Chorizo Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO Magro en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Espirales al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Paella Mixta Fritura Variada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Macarrones Napolitana Paninis Caseros (Pan, Queso, Tomate, York) Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + 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
<b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Coditos con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa  Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno  Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Fideos Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Espirales con Tomate Abadejo al Horno  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Macarrones Napolitana Paninis Caseros de Atún Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + 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
<p><b>3</b> Crema de Calabaza Abadejo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>4</b> Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>5</b> Judías Pintas Estofadas Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>7</b> Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>
<p><b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p><b>12</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>13</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>14</b> Espirales al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>
<p><b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>18</b> Sopa de Fideos Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>19</b> Arroz con Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>21</b> Macarrones Napolitana Paninis Caseros de Atún  Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Calabaza Pollo al Ajillo Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Coditos con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas con Chorizo Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO Magro en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Espirales con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Macarrones Napolitana Salchichas de Pavo al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + 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
<b>3</b> Crema de Calabaza (75 g patata y 100 g calabaza) 2 R de HC Pollo al Ajillo Guisantes Rehogados (50 g) 0,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 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 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Salmón al Horno Arroz Pilaf (38 G) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras (75 g arroz, 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras (65g patata) 1 R de HC Filete de Pollo 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 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> 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 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC Pollo Asado Arroz Pilaf (57 g) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Verduras (75 g arroz, 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria (97,5 g patata y 200 g zanahoria) 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 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea