

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**1**

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**2**

Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**3**

Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**15**

Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16**

Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17**

Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22**

Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**23**

Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**24**

Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**28** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29**

Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**30**



**31**



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

3

6 Coliflor a la Italiana  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Arroz Pilaf  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

9 Macarrones con Tomate  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

15 Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

16 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

17 Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

20 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO  
Caballa en Aceite  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

24 Cuditos Napolitana  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

29 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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

3

6 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

9 Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Espirales con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

24 Cuditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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

**6** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8** Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Pasta Sin Gluten con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Pasta Sin Gluten al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22** Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**23** Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**24** Pasta Sin Gluten Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**28** Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**30**



**FESTIVO**

**31**



**FESTIVO**

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	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno  Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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.

# Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Virgen de la Hoz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Chorizo Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz a Banda Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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	3
6 Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	7 Paella de Verduras (95 g arroz) 2,5 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	8 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Pollo Asado Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	9 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	10 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (75 g garbanzos y 32,5 g patata) 2 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
13 Crema de Zanahoria (32,5 g patata y 200 g zanahoria) 1,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	14 Judías Pintas Estofadas (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz a Banda (95 g) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	17 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	22 Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	23 Garbanzos Estofados con Verduras (75g garbanzos y 65 g patata) 2,5 R de HC Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	24 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27 Judías Verdes con Tomate (125 g judías y una cucharada de tomate) 0,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera al Horno o Asada (70 g patata) 2 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	28 Fideué de Verduras (112,5 g pasta) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	29 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (75 g garbanzos y 32,5 g patata) 2 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	30	31
			 FESTIVO	 FESTIVO

mediterránea