

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

16

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + 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

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO
Rottí de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Pasta Sin Gluten al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Pasta Sin Gluten con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + 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

Crema de Zanahoria ECO
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30



Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + 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	3
				
6 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Paella de Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Sopa de Cocido Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
20 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 
27 Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	23 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Yogur Cena: Pasta + Huevo + Fruta
			30 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + 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

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

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

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

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

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rottí de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta



30

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + 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	3
				
6 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Arroz con Pollo Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	9 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 
20 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras Rottí de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	30 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + 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 Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 150 g) 1,5 R de HC Magro con Tomate (50 g) 0,5 R de HC Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	3 Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 50 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
6 Judías Verdes con Tomate (125 g judías y una cucharada de tomate) 0,5 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Panadera al Horno o Asada (70 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Paella Mixta (75 g arroz) 2 R de HC Merluza al Horno Guisantes Rehogados (50 g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 50 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC Cocido Completo (75 g garbanzos y 25 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Estofado de Patatas con Verduras (125 g patata) 2,5 R de HC Bacalao con Tomate Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras (125 g pasta) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras, sin patata (100 g judías) 2 R de HC Pollo al Ajillo Guisantes Rehogados (50 g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina (95 g) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17  FESTIVO
20 Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Rotti de Pavo al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC Cocido Completo (75 g garbanzos y 25 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata) 2,5 R de HC Bacalao al Horno Guisantes Rehogados (50 g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27 Lentejas Estofadas con Verduras (50g lentejas, 30g patata) 1,5 R de HC Tortilla Francesa Arroz Pilaf (38 G) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Arroz Campesina (95 g) 2,5 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	29 Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	30 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 (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	

mediterránea