

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Fabada Asturiana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Pasta con Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>18</b> Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Tortilla Francesa con Queso Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Fruta	<b>27</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados (sólo con cebolla) Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales con Tomate Boquerones a la Andaluza Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + 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>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Pasta con Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales con Tomate Boquerones a la Andaluza Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Pasta con Tomate  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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.

# Menú Guadalajara Septiembre 2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Pasta con Tomate  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Brocoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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>11</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Calabacín ECO Pasta Boloñesa de Pollo Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras Jurel al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Brocoli Salteado Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Fideos Garbanzos con Carne Magra, Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Espirales con Tomate Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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>11</b> Arroz con Tomate (75 g arroz y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Crema de Calabacín sin Patata Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>13</b> Estofado de Patatas con Verduras (125 g patata) 2,5 R de HC Merluza al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>14</b> Crema de Verduras 97,5 g de patata 1,5R Potaje de Garbanzos (50g) con Huevo (sin patata) 1 R de HC  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>15</b> Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Jurel al Horno  Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>18</b> Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>19</b> Paella de Verduras (95 g arroz) 2,5 R de HC Merluza al Horno  Ensalada de Tomate y Aceitunas  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 150 g) 1,5 R de HC Pollo Asado  Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Gallo a la Bilbaína  Pimientos Asados  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 50 g patatas) 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 + Fruta
<b>25</b> Menestra de Verduras Rehogada (200 g menestra) 1 R de HC Lacón a la Gallega  Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Judías Pintas Estofadas (75 g judías y 50 g patatas) 2,5 R de HC Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Pimientos Asados  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>27</b> Arroz Caldoso con Pollo (112,5 g) 3 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>28</b> Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (50 g garbanzos y 25 g patata) 1,5 R de HC  Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>29</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Jurel al Horno  Zanahorias al Ajillo (75 g zanahoria) 0,5 R de HC Pan (20g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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.