

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

5 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 **Macarrones con Tomate**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 **Sopa de Fideos**
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Blancas con Choco.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

20 Paella de Verduras.
Caballa en Salsa.
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

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

4 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

5 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

1 **Macarrones con Tomate**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 **Lentejas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 **Sopa de Fideos**
Garbanzos Estofados con Verduras.

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

15 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

18 Judías Blancas con Choco.
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
Tortilla Francesa.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.
Caballa en Salsa.
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25



26



27



28



29



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

4 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

5 Crema de Calabacín ECO.
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Caballa en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

18 Judías Blancas con Choco.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

20 Paella de Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

1 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Coditos con Tomate
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada Tricolor
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Ave + 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.