

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Brócoli Salteado Magro de Cerdo en Salsa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	7 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Macarrones al Ajillo Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	13 Coditos con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Verdura + Fruta	15 Judías Verdes con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Patata + Ave + Fruta
18 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	19 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	20 Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	21 Paella de Verduras. Garbanzos a la Catalana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Pasta + Pescado + Fruta
25 Crema de Calabacín ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado en Guiso. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Lentejas Castellanas Merluza a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Pasta al Ajillo Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz Integral con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua 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
4 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Garbanzos Estofados con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Brócoli Salteado Magro de Cerdo en Salsa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	7 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	13 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Verdura + Fruta	15 Judías Verdes con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
18 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	19 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Fruta	20 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Paella de Verduras. Garbanzos a la Catalana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
25 Crema de Calabacín ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado en Guiso. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Lentejas Castellanas Merluza a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz Integral con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: 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.