

Lunes

3 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

Miércoles

5 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

6 Menestra de Verduras.
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata
Medallón de Salmón y Calabaza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

10 Espirales con Verdura y Tomate
Salmón al Horno Marinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

12 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno al Ajo y Perejil
Brócoli al Vapor
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Arroz con Tomate.
Palometa a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

19 Crema de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

20 Garbanzos a la Catalana
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

24 Códitos con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

27 Papas con Choco
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Arroz Campesina.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y 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
3 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Menestra de Verduras. Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	7 Garbanzos Estofados con Patata Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
10 Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Paella de Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	14 Judías Blancas con Chorizo. Palometa a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Ave + Fruta
17 Macarrones con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	20 Garbanzos a la Catalana Pollo Asado Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Guisantes a la Sevillana Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
24 Códitos con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	27 Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	28 Arroz Campesina. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria 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
3 Macarrones con Tomate Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Menestra de Verduras. Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	7 Garbanzos Estofados con Patata Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
10 Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Paella de Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	14 Arroz con Tomate. Palometa a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
17 Macarrones con Tomate Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	18 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	20 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Guisantes a la Sevillana Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
24 Códitos con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	27 Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	28 Arroz Campesina. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y 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.