

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Pasta (integral) Salteada Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
12		13	Espirales integrales con Atún Huevos cocidos en Salsa Española Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja
19	Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja
26	Arroz con Tomate. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja

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	
28		29		30		1	Lentejas Guisadas "de la Abuela". Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2	Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
5	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria ECO. Arroz a la Cubana (con salchicha. sin huevo) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7	Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	8	Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9	Patatas a la Riojana. Merluza a la Marinera. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
12		13	Pasta Sin Gluten ni Huevo con Atún Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14	Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada	15	Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16	Arroz con Calamares. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur
19	Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo) Garbanzos Crujientes al Horno. Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21	Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	22	Crema Fina de Patata. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23	Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur
26	Arroz Pizzero. Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28	Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Zanahoria ECO y Manzana. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30	Sopa de Arroz con Calamares. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur

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.