

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

2 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Macarrones con Atún
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

22 Coditos con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

30 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

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
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Estofado de Patatas con Verduras Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Macarrones con Atún Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Arroz Campesina Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Pasta Sin Gluten con Atún Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Pasta Sin Gluten con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	2 Judías Verdes con Tomate Lomo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta
7 Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	9 Sopa de Cocido Garbanzos con Carne Magra y Verdura Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Verduras ECO Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Sopa de Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo		

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.