

Lunes

1

- 7 Crema de Zanahoria ECO.
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

- 8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras ECO.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

- 25 Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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.

Lunes

1

- 7 Crema de Zanahoria ECO.
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



- 8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras ECO.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



- 25 Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
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.

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO.
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Coliflor Rehogada
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Fideuá de Verduras ECO.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

25 Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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.

Lunes

1

7 Crema de Zanahoria ECO.
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

Pasta Sin Gluten con Tomate
Tortilla Francesa de York.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

10 Coliflor Rehogada
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17 Pasta Sin Gluten con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

25 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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.

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO.
Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo.
Caballa en Aceite
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Pasta Sin Huevo con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Pasta Sin Huevo con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

25 Paella de Verduras.
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.
Pasta Sin Huevo con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz con Conejo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
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.

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO.
Pasta con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Verduras
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO.
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Fideuá de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Arroz Pilaf
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

25

Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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.

Lunes

1

- 7 Crema de Zanahoria ECO.
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras.
Salchichas de Pavo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

- 8 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa.
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada.
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras ECO.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

- 25 Paella de Verduras.
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
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.