

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema de Calabacín ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Pasta Sin Gluten al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Pasta Sin Gluten con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada y Postre Especial

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

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO.

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras.

Bacalao con Tomate.

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Dado

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate

Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.

Merluza al Horno

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.

Boquerones a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.

Rabas de Calamar

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate

Escalope de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Postre Especial

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

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO.

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos

Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras.

Bacalao con Tomate.

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.

Albóndigas de Ternera en Salsa

Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate

Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.

Rotti de Pavo al Horno.

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.

Boquerones a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.

Rabas de Calamar

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Pollo Asado

Patatas Panadera

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate

Escalope de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Postre Especial

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.

Menú Toledo Noviembre 2023

Sin Frutos Secos - - Colegio Rosa Parks (Toledo)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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

1



2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur de Soja**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
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

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

15

Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.
Rottí de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Pasta Sin Huevo al Gratén
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas con Chorizo.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Fruta

30

Pasta Sin Huevo con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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.