

Lunes

4

Arroz Integral con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Crema de Verduras ECO
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25

Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5

Brócoli Salteado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12

Arroz Rehogado
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26

Sopa de Arroz
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6

Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13

Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27

Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7

Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14

Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28

Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Ave + Fruta

15

Judías Verdes con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29

Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe
Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
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

4

Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11

Coditos con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Lentejas con Chorizo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25

Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5

Brócoli Salteado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19

Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26

Lentejas Castellanas
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6

Macarrones al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13

Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27

Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7

Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21

Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28

Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Arroz + Ave + Fruta

15

Judías Verdes con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29

Pasta al Ajillo
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
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
4 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	6 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Garbanzos Estofados con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
11 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Ave + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Patata + Ave + Fruta
18 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Patatas a la Marinera Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Verdura + Legumbre + 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
4 Arroz Integral con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Riojana Pimientos Asados Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Sopa de Arroz Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
11 Crema de Calabacín ECO Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
18 Crema de Verduras ECO Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Arroz Rehogado Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Sopa de Arroz Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado 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
4 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6 Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
11 Codos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Ave + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
18 Lentejas con Chorizo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua 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
4 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6 Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
11 Codositos con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Ave + Lácteo	13 Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Patata + Huevo + Fruta
18 Lentejas con Chorizo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Patatas a la Marinera Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Pasta al Ajillo Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua 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

4

Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11

Coditos con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25

Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5

Brócoli Salteado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19

Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26

Lentejas Castellanas
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6

Macarrones al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13

Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Patata + Pescado + Fruta

27

Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7

Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta



14

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28

Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Ave + Fruta

15

Judías Verdes con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29

Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
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.