

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales al Gratén
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29 Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

FESTIVO

31

FESTIVO

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

Estofado de Patatas con Verduras.

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6

Potaje de Garbanzos Estofados.

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7

Coliflor a la Italiana

Merluza al Horno

Zanahoria Rehogada

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8

Paella de Verduras.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.

Ensalada Mixta

Patatas Panadera.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

10

Macarrones con Tomate

Bacaladitos al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Menestra de Verduras.

Merluza Empanada

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

14

Crema de Zanahoria ECO.

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Dado

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Judías Pintas Estofadas.

Palometa con Tomate.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

16

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz a Banda.

Tortilla de Patata con Calabacín.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Espirales al Gratén

Palometa al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa.

Pimientos Asados

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Arroz con Tomate.

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23

Crema de Verduras ECO.

Tortilla Francesa con Queso.

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Garbanzos Estofados con Verduras.

Salmón en Salsa de Eneldo.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Patata + Fruta

27

Coditos Napolitana

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Ensalada de Garbanzos

Palometa al Horno

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

29

Fideuá de Verduras ECO.

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

31



FESTIVO

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

6 Potaje de Garbanzos Estofados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 **Crema de Calabacín ECO.**
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1

8 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

2

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

3

COCIDO MADRILEÑO
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras.
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Judías Pintas Estofadas.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz a Banda.
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Espirales con Tomate.**
Lacón al horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Arroz con Tomate.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Garbanzos Estofados con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos
Palometa al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29

Fideuá de Verduras y Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

FESTIVO

31

FESTIVO

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	3
			Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz	COCIDO MADRILEÑO Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Completo con Verduras
			Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Potaje de Garbanzos Estofados. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Calabacín ECO. Pollo Asado Zanahoria Rehogada	Paella de Verduras. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Zanahoria ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera.	Sopa de Arroz Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Menestra de Verduras. Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Zanahoria ECO. Filete de Pollo al Horno Patatas Dado	Judías Pintas Estofadas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocido Completo con Verduras	Arroz a Banda. Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
20	21	22	23	24
Crema de Calabacín ECO. Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Pimientos Asados	Arroz con Tomate. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz	Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados.	Garbanzos Estofados con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
27	28	29	30	31
Estofado de Patatas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Garbanzos Palometa al Horno Patatas Panadera	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate		
Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	 FESTIVO	 FESTIVO

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.