

Lunes

3



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Salmón al Horno en Salsa
Menestra de Verduras.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 **Potaje de Lentejas con Calabaza**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón al Horno Marinado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Medallón de Salmón y Calabaza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

31 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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

3



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 **Potaje de Lentejas con Calabaza**
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

31 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + 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

3



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Paella de Verduras.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

31 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + 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				
3	 FESTIVO	 FESTIVO	5	Crema de Zanahoria ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	6	Guisantes a la Sevillana Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	7	Arroz con Verduras Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	
10	Espirales con Tomate. Hamburguesa de Atún Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11	Lentejas con Chorizo. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12	Arroz con Tomate. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13	Judías Verdes Rehogadas. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Pasta + Verdura + Fruta
17	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	18	Crema de Calabacín ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19	Paella de Verduras. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	20	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	21	Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta
24	Coditos con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	25	Lentejas Estofadas con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	26	Arroz con Tomate. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	27	Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	28	Potaje de Garbanzos Estofados. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
31	Macarrones con Tomate Marmitako de Salmón. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + 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.