

Lunes

29

- 5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

- 19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

- Menestra de Verduras Rehogada
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

30

- 6 Paella de Marisco
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13



FESTIVO

- 20 Paella de Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

- Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

31

- 7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

- Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

- Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

- Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

1

- Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

- Fideuá de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

- Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

- Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

- Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

2

- Crema de Zanahoria
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9

- Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

- Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

- Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

1

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
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	1

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

29

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12



19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Menestra de Verduras Rehogada
Tortilla Francesa de York
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

30

6 Paella de Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13



20 Paella de Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

31

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Crema de Zanahoria
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

1

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

Fideuá de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

2

Crema de Zanahoria
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

23

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

1

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

29

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Menestra de Verduras Rehogada
Tortilla Francesa de York
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

30

6 Paella de Marisco
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13



FESTIVO

20 Paella de Verduras
Salmón en Salsa de Eneldo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

31

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

1

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

Fideuá de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

2

Crema de Zanahoria
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

1

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.