

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Tortilla de Patata con Cebolla Zanahoria Rehogada	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón al Ajillo	Salmón al Horno
		Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Ave + Lácteo
13	14	15	16	17
Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Arroz con Pimiento, Cebolla y Ajo Bacalao a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Maíz	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Brocoli Salteado Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Calabacín Lacón al Horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada	Sopa de Calabaza Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	Berenjenas en salsa de Tomate Magro de Cerdo Estofado Arroz Pilaf	Crema de Calabacín Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga	Patatas Viudas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo
27	28	29	30	31
Brocoli Salteado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Verduras ECO Merluza en salsa Ensalada de Lechuga y Maíz	Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Patatas Dado	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Salmón al Horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada y 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

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

6

13 Lentejas con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

20 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

7

14 Paella Mixta
Bacalao a la Bilbaina
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Sopa de Calabaza
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28 Crema de Verduras ECO
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Hamburguesa de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

29 Macarrones con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Sopa de Arroz
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Pasta Boloñesa de Pollo
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Sopa de Cocido
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Garbanzos a la Catalana
Salmón al Horno
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

17 Crema de Calabacín
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Patatas Viudas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31 Arroz Campesina
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y 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

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

6
Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

7
Paella Mixta
Bacalao a la Bilbaina
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8
Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

9
Sopa de Arroz
Cinta de Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10
Garbanzos a la Catalana
Salmón al Horno
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

13
Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

14
Paella Mixta
Bacalao a la Bilbaina
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15
Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

16
Pasta Boloñesa de Pollo
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17
Crema de Calabacín
Lacón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20
Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21
Sopa de Calabaza
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

22
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo Estofado
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

23
Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24
Patatas Viudas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27
Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28
Crema de Verduras ECO
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29
Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30
Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

31
Arroz Campesina
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
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

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

6
Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

7
Paella Mixta
Bacalao a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8
Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

9
Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10
Garbanzos a la Catalana
Salmón al Horno
Menestra de Verduras Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

20
Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21
Sopa de Calabaza
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

22
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo Estofado
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

23
Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24
Patatas Viudas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27
Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28
Crema de Verduras ECO
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

29
Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

31
Arroz Campesina
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y 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.