

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

3 Espaguetis con Tomate y Queso
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

4 Guisantes a la Sevillana
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Ave + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9 **Arroz con Verduras**
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15 Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

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

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30 Fideuá de Verduras ECO
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + 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

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Crema de Verduras ECO**
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 **Crema de Lentejas con Verduras**
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 **Crema de Verduras ECO**
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

1 **Crema de Verduras ECO**
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 **Crema de Judías Pintas con Verduras**
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Miércoles

2 **Crema de Garbanzos con Verduras**
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Arroz del Señoret
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 **Crema de Lentejas con Verduras**
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3 Espaguetis con Tomate y Queso
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Macarrones con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

4 **Crema de Calabacín ECO**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

11 **Crema de Judías Blancas con Verduras**
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 **Crema de Judías Pintas con Verduras**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + 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.