

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** **Espirales con Tomate**  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Cerdo**  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
**Pollo Asado**  
**Patatas Dado**  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Chorizo**  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
**Filete de Pollo al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**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

- 6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Verdura + Legumbre + Fruta

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Espirales con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Arroz + Verdura + Lácteo

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

- 28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Verdura + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Pasta + Verdura + Fruta

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 8** Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 15** Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 22** Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Pasta + Verdura + Fruta

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 29** Crema de Verduras ECO  
Delicias de Bacalao  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Arroz + Verdura + Lácteo

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

- 2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Delicias de Bacalao  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Patata + Huevo + Fruta

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Pasta + Verdura + Lácteo

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 23** Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Patata + Pescado + Fruta

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

- 3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 10** Coliflor en ajada  
Macarrones con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17** Crema de Calabacín ECO  
Tortilla Francesa  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Verdura + Legumbre + Fruta

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

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 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20 Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + 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

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** **Pasta Sin Huevo con Chorizo**  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Ave + Fruta**  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** **Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe**  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
**Salmón al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** **Pasta Sin Gluten con Tomate**  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
**Merluza al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Carne + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

**3** **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
**Pasta Sin Huevo Boloñesa**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



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

6 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

13 Paella de Verduras  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Ave + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Ave + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Códigos con salsa al Pepe  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Pescado + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

8 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Códigos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Patata + Carne + Fruta**  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Viernes

3 Espirales con Tomate  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Verdura + Pescado + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



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
<p><b>6</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Arroz con Tomate <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b> Garbanzos a la Catalana <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta</p>	<p><b>2</b> Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>3</b> Espirales con Tomate <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Verdura + Legumbre + Fruta</b> <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>
<p><b>13</b> Paella de Verduras <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Ave + Fruta</b> <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p><b>14</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Arroz + Verdura + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>8</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Patata + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Patata + Lácteo</p>	<p><b>9</b> Crema de Zanahoria ECO <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>10</b> Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Huevo + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>
<p><b>20</b> Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Ave + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>21</b> Lentejas Estofadas con Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p><b>15</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>16</b> Lentejas Castellanas <b>Tortilla Francesa</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>17</b> Crema de Calabacín ECO <b>Filete de Pollo al Horno</b> Champiñón Rehogado Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Arroz + Huevo + Fruta</b> <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p><b>27</b> Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Ave + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>28</b> <b>Pasta al Ajillo</b> <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Huevo + Fruta</b> <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>22</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Pasta + Verdura + Fruta</b> <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta</p>	<p><b>23</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>24</b> Arroz con Tomate <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
		<p><b>29</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Arroz + Verdura + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>30</b> Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Patata + Carne + Fruta</b> <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p><b>31</b></p>



mediterránea