

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potencial alergénico. Recuerda: todo, 5 vi hacer agn manos ar dientes d hacer eje actividad como: ca subir y ba desplazaz patines o ayudar er doméstic

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Angel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

2 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno al Limón Salmon Porción 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

3 Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo

4 Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano
Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 30,01 **Prot:** 29,92 **HC:** 73,39

Kcal: 609 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,19 **HC:** 89,99

Kcal: 643 **Lip:** 20,98 **Prot:** 24,37 **HC:** 86,02

Kcal: 662 **Lip:** 20,36 **Prot:** 25,78 **HC:** 100,10

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

9 Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

10 Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Chorizo, Zanahoria Dado Eco

11 Coditos con Tomate y Queso Caracollitos (pasta) - I Gama, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Kcal: 684 **Lip:** 24,05 **Prot:** 24,59 **HC:** 92,39

Kcal: 726 **Lip:** 27,82 **Prot:** 29,95 **HC:** 89,43

Kcal: 780 **Lip:** 33,38 **Prot:** 33,52 **HC:** 85,55

Kcal: 709 **Lip:** 33,16 **Prot:** 28,39 **HC:** 75,05

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Caballa en Aceite Caballa Aceite

15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

16 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamonico

17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - II Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Kcal: 819 **Lip:** 27,59 **Prot:** 36,46 **HC:** 109,73

Kcal: 652 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,65 **HC:** 87,72

Kcal: 638 **Lip:** 23,69 **Prot:** 33,27 **HC:** 68,24

Kcal: 733 **Lip:** 29,32 **Prot:** 25,72 **HC:** 93,50

Kcal: 733 **Lip:** 31,39 **Prot:** 27,81 **HC:** 86,42

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

22 Tallarines Boloñesa Tallarines - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Varitas de Pescado Merluza Varitas

23 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamonico

24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porción 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 22,93 **Prot:** 28,09 **HC:** 80,50

Kcal: 821 **Lip:** 26,99 **Prot:** 32,86 **HC:** 107,00

Kcal: 625 **Lip:** 23,25 **Prot:** 33,07 **HC:** 68,14

Kcal: 728 **Lip:** 31,65 **Prot:** 32,86 **HC:** 78,54

Kcal: 737 **Lip:** 26,36 **Prot:** 32,20 **HC:** 94,57

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

30 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

30 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamonico

31 Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

31 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 853 **Lip:** 30,38 **Prot:** 31,49 **HC:** 110,26

Kcal: 690 **Lip:** 29,72 **Prot:** 32,49 **HC:** 71,65

Kcal: 625 **Lip:** 23,25 **Prot:** 33,07 **HC:** 68,14

Kcal: 803 **Lip:** 33,23 **Prot:** 32,96 **HC:** 92,80

Kcal: 803 **Lip:** 33,23 **Prot:** 32,96 **HC:** 92,80

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo