

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

1 Crema de Calabacín ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

2 Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Zanahoria ECO.
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

29 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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.