

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

7 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

8 Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Tomate  
Bacaladitos al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Menestra de Verduras.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

14 Crema de Zanahoria ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas.  
Palometa con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

17 Arroz a Banda.  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales al Gratén  
**Palometa al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

23 Crema de Verduras ECO.  
**Filete de Pollo al Horno**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Ensalada de Garbanzos  
Palometa al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

29 Fideuá de Verduras y Pollo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30   
**FESTIVO**

31   
**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.