

Lunes

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

24 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 **Potaje de Lentejas con Calabaza**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón al Horno Marinado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

19 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Salmón al Horno en Salsa
Menestra de Verduras.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Medallón de Salmón y Calabaza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
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.