

## 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 + Ave + 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 + Ave + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 **Potaje de Lentejas con Calabaza**  
Croquetas de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Calabacín ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + 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 + Carne + 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 + Carne + Fruta

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
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 + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
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.