


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1  <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Tortilla Francesa con Atún  Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras (65g patata) 1 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno  Patatas Dado al horno (35 g patata) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1 R de HC  Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo, Chorizo) 1 R de HC  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	5 Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Abadejo al Horno  Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
8 Crema de Calabacín sin Patata  Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera al Horno o Asada (70 g patata) 2 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	9 Pasta con Tomate (45 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate (76g de arroz con una cucharadita de tomate) 2 R Merluza en Papillote Verduras Asadas  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 65 g patatas) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15 Pasta con Tomate (45 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Filete de Pollo al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Merluza a la Bilbaina  Pimientos Asados Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1 R de HC  Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo, Chorizo) 1 R de HC  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías, patata 130g) 2,5 R de HC Salmón al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz Campesina (75 g) 2 R de HC  Merluza al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC  Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo, Chorizo) 1 R de HC  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras (90 g pasta) 2 R de HC Bacalao al Horno  Champiñón Rehogado  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas sin patata (110g judías) 2 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Maíz  Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria (65 g patata y 100 g zanahoria) 1 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno  Patatas Panadera al Horno o Asada (52,5 g patata) 1,5 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
29 Pasta con Atún (67,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas) 2,5 R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	1	2	3

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.