

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	3 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	4 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	5 Macarrones con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Carne + Fruta
8	8 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	9 Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	11 Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Pasta + Pescado + Fruta
15	15 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	19 Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22	22 Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Bacalao al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	25 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Huevo + Fruta
29	29 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	30 Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: 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.