

Lunes

- 5** Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



- 19** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 26** Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

- 6** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13



- 20** Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 27** Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

- 7** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

- 21** Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 28** Papas con Choco
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

- 1** Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 8** Fideuá de Verduras ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 15** Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 22** Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 29** Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 2** Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 9** Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16** Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 23** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Arroz + Ave + 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.