

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**3** Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**7** Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**9** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**10** Pasta Sin Gluten con Atún  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

**22** Pasta Sin Gluten con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Pasta Sin Gluten Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**30** Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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.