

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 	3 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4 	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta 
8 Pasta Sin Huevo ni Gluten al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 	10 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta 
15 Ensalada de Pasta (pasta s/gluten ni huevo) Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 	3 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta 
8 Pasta Sin Huevo ni Gluten al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 	10 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta 
15 Ensalada de Pasta sin Gluten ni Huevo Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Pescadito Enharinado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Desnatado Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>2 Arroz Campesina (38 g) 1 R de HC Garbanzos Estofados sin Patata 55 g 1 R de HC Tomate Aliñado con AOVE</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC  Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>3 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>4</p> <p> FESTIVO</p>	<p>5 Crema de Calabacín 65g de patata y 150g de calabacín 1,5R Pollo Asado</p> <p>Patatas Panadera horno o Asada (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p>8 Pasta al Ajillo (90 g pasta) 2 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC Filete de Pollo al Horno</p> <p>Patatas Dado al horno (35 g patata) 1 R de HC Pan (20g) 1 R de HC  Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>10 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Tomate Aliñado con AOVE</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>11 Patatas a la Marinera (130 g patata) 2 R de HC Merluza al Horno</p> <p>Pimientos Asados</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Pasta + Huevo + Lácteo</p>	<p>12 Arroz Rehogado (57g) 1,5 R de HC Judías Blancas Estofadas con Verduras (55 g judías) 1 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20g) 1 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>
<p>15 Ensalada de Pasta con Atún (pasta 90 g) 2 R de HC Tortilla Francesa</p> <p>Tomate Aliñado con AOVE Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>16 Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>17 Ensalada Mixta</p> <p>Perrito (55 g pan) sin Ketchup 2,5 R de HC Patatas Fritas (30g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>18</p>	<p>19</p>

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina (38 g) 1 R de HC Garbanzos Estofados con Verduras, sin patata (100g garbanzos) 2 R de HC Tomate Aliñado con AOVE Pan (30 g) 1,5 R de HC  Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Pasta con Tomate (135g de pasta, 50 g salsa de tomate) 3,5 R Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5 Crema de Calabacín (130 g patata y 150 g calabacín) 2,5 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno o Asada (52,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta
8 Pasta al Ajillo (157,5g de Pasta) 3,5 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras (162,5 g patatas) 2,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Patatas Dado al horno (35 g patata) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC  Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera (195 g patata) 3 R de HC Merluza al Horno Pimientos Asados Pan (30 g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado (76) g 2 R de HC Judías Blancas Estofadas con Verduras, sin patata (100 g judías) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC  Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún (135g) 3 R de HC Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan (30 g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Estofadas con Verduras (150g Lentejas, 32,5g Patata Cocida) 3,5R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito (55 g pan) sin Ketchup 2,5 R de HC Patatas Fritas (60g) 2 R de HC Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.