

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 **Judías Blancas Estofadas con Verduras**
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 **Garbanzos Encebollados**
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Ensalada Mixta**
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + Huevo + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Gallo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

6**7**

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Caballa en Aceite
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Fruta

14

Crema de Calabacín ECO
Tortilla Francesa
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

8

15 **Garbanzos Encebollados**
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22 **Ensalada Mixta**
Medallón de Salmón
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + Huevo + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12 Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

6



FESTIVO

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

7



FESTIVO

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + 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.

Lunes

- 4** Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 11** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Tallarines a la Boloñesa
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

- 5** Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 12** Arroz a Banda
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Miércoles

6



- 13** Sopa de Picadillo de Pollo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 20** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

7



- 14** Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 21** Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8



- 15** Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Ensalada Mixta
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Pasta + Huevo + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>5 Pochas con Chistorra Magras con Tomate Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>6</p> <p> FESTIVO</p>	<p>7</p> <p> FESTIVO</p>	<p>1 Garbanzos Estofados con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p>11 Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>12 Arroz a Banda Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>13 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten) Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>	<p>14 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Arroz Pilaf Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>15 Garbanzos Encebollados con Chorizo Rape al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>18 Pasta Sin Gluten Boloñesa Gallo a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>21 Crema de Verduras ECO Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>22 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Fruta</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

4 Arroz con Tomate
Gallo al Horno
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
 Magras con Tomate
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
 Rotti de Pavo al Horno
 Zanahoria ECO en Guiso
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)
Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
 Filetes Rusos con Tomate
 Arroz Pilaf
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Pasta Sin Huevo Boloñesa
 Gallo a la Bilbaína
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
 Cocido Completo con Verduras
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
 Pollo al Ajillo
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8

FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
 Rape al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera al Horno
 Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 **Crema de Verduras ECO**
Magras con Tomate
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



11 **Crema de Zanahoria ECO**
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Merluza al Horno**
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 **Sopa de Arroz**
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 **Estofado de Patatas con Verduras**
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata**

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Ensalada Mixta**
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas

Macedonia de Fruta Casera y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 **Crema de Calabacín ECO**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 **Crema de Verduras ECO**
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6



7



8



11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz a Banda
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 **Estofado de Patatas con Verduras**
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Ensalada Mixta**
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Macedonia de Fruta Casera y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Pochas con Chistorra
Magras con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

6

FESTIVO

7

FESTIVO

11 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Sopa de Picadillo de Pollo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Crema de Calabacín ECO
Filetes Rusos con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

18 Tallarines a la Boloñesa
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

8

FESTIVO

15 Garbanzos Encebollados con Chorizo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Entremeses Fríos (York, Chorizo y Salchichón)
Hamburguesa de Ternera Completa
Patatas Fritas
Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños
Cena: Pasta + Huevo + 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.