

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO.

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras.

Bacalao con Tomate.

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Dado

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate

Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.

Merluza al Horno

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.

Boquerones a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.

Rabas de Calamar

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate

Escalope de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + 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.