

Lunes

6

7

13 Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

14 Judías Verdes con Tomate.
Albóndigas de Merluza **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Filete de Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

21 Paella Mixta. **2-4-12-14**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

27 Codos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Dados de Atún al Horno Encebollados **4-6**
Ensalada de Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

28 Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8

Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

22 Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco **12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

29 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9

Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. **12**
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

31 Crema de Calabacín ECO. **12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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.