

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Sopa de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

4 Guisantes a la Sevillana
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

7 Espaguettis con Tomate y Queso
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

9 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 **Lentejas con Verduras Eco**
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Pasta con Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Coditos al Gratén
Dados de Atún al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 **Alubias Blancas Guisadas Eco**
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Macarrones con Atún
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Pintas Estofadas.
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

31 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + 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.