

## Lunes

- 5** Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Martes

**6**



- 13** Arroz Campesina.  
Salmón al Horno.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Judías Pintas Estofadas.  
Rottí de Pavo al Horno.  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Miércoles

- 7** Crema de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 21** Paella de Verduras.  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 1** Menestra de Verduras Rehogada.  
Filete de Pollo al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**8**



- 15** Pasta Sin Huevo con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

## Viernes

- 2** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 9** Pasta Sin Huevo con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 16** Crema de Calabacín ECO.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta (Pasta s/huevo)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**23**

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.