

Lunes

4 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Gallo al Horno
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Macarrones con Tomate
 Salmón en Salsa de Eneldo.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Garbanzos Encebollados.
 Rape al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Martes

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6



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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

7



14 Sopa de Picadillo de Pollo
 Escalope de Merluza
 Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

1 Macarrones con Tomate
 Escalope de Merluza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8



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

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 **Ensalada Mixta**
 Hamburguesa de Ternera Completa
 Patatas Fritas
 Macedonia de Fruta Casera y Huevos de Chocolate Navideños

Cena: Verdura + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18** Garbanzos Encebollados.
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Martes

- 5** Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 19** **Pasta Sin Huevo Boloñesa**
Gallo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6



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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 20** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

7



- 14** **Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y , Zanahoria y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 21** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

1

- Pasta Sin Huevo con Tomate**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



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

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + 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.