

Lunes

4 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

5 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

6 Brócoli Salteado
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

7 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8 Macarrones al Ajillo
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Coditos con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

14 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

15 Judías Verdes con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Crema de Verduras ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

20 Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Paella de Verduras.
Garbanzos a la Catalana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

27 Lentejas Castellanas
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz Integral con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur
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.