

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.