

## Lunes

29

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12



19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Lentejas con Chorizo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

Menestra de Verduras Rehogada  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Martes

30

6 Paella de Marisco  
Lacón a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13



20 Paella de Verduras  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

27

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Judías Pintas Estofadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

31

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

14

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

21

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Crema de Zanahoria  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

28

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

1

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8

Fideuá de Verduras (Pasta s/huevo)  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

22

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Pasta Sin Huevo con Atún  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

29

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

## Viernes

2

Crema de Zanahoria  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

23

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

1

**Cena:** Arroz + Ave + 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

29

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12



19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Patatas Guisadas con Chorizo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

26

Menestra de Verduras Rehogada  
Lacón a la Gallega  
  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Martes

30

6 Paella de Marisco  
Lacón a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13



20 Paella de Verduras  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

27

Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria,  
Champiñón, Calabacín  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

31

7 Crema de Calabaza  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Zanahoria  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28

Papas con Choco  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

1

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata,  
Cebolla, Puerro y Pimiento  
Carne Magra del Cocido con Verdura y  
Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8

Brocoli Salteado  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata,  
Cebolla, Puerro y Pimiento  
Carne Magra del Cocido con Verdura y  
Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22

Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

29

Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata,  
Cebolla, Puerro y Pimiento  
Carne Magra del Cocido con Verdura y  
Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

## Viernes

2

Crema de Zanahoria  
Salmón al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

9

Estofado de Patatas con Verduras  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

16

Puré de Calabacín y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

1

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.