

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Fideuá de Verduras ECO.
 Merluza al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
 Tortilla Francesa con Atún.
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Macarrones Gratinados
 Crujiente de Bacalao
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 Arroz con Tomate
 Escalope de Merluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
 Pollo Asado
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
 San Jacobo de Pollo
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
 Salmón en Salsa de Eneldo.
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Macarrones con Atún
 Tortilla Francesa.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Paella de Verduras
 Gallo al Horno
 Verduras Asadas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso.
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas.
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
 Flamenquines
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Merluza al Horno
 Guisantes Rehogados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + Carne + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12  **FESTIVO**

13  **FESTIVO**

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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.

Menú Toledo Febrero 2024

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Alonso Rodríguez

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Pasta Sin Gluten con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Pasta Sin Gluten al Gratén
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

8 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Pasta Sin Gluten con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.

Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 Pasta Sin Huevo con Verduras

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas.

Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Pasta Sin Huevo con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo2 Menestra de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Verdura + Fruta12  FESTIVO13  FESTIVO14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta16 Judías Verdes Rehogadas
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta19 Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta21 Pasta Sin Huevo con Atún
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo22 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta23 Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta27 Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta29 Crema de Zanahoria ECO.
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + 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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6
Fideuá de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7
Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1
Macarrones Gratinados
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

2
Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14
Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16
Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19
Crema de Zanahoria ECO.
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21
Macarrones con Atún
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23
Paella de Verduras
Gallo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

26
Crema de Calabacín ECO.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27
Judías Pintas Estofadas.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28
Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29
Crema de Zanahoria ECO.
Magro en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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.