

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Palometa a la Billbaina. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	6 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Macarrones al Ajillo Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	8 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
11 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Judías Verdes con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
18 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras. Garbanzos a la Catalana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	22 Crema de Calabacín ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Lentejas Castellanas Merluza a la Riojana. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Macarrones con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz Integral con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Patatas a la Marinera. Palometa con Tomate. 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.