

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Salteado de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

5 Paella Mixta
Merluza a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

6 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Pasta Boloñesa de Pollo
Merluza en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

8 Crema de Calabacín
Lacón al Horno
Patatas Panadera
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 Menestra de Verduras Rehogada
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Sopa de Calabaza
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo Estofado
Arroz Pilaf
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

14 Pasta al Gratén (Sin Gluten)
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15



FESTIVO

18 Brocoli Salteado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

19 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

20 Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Cinta de Lomo al Horno

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Pasta sin Gluten con Verduras y Tomate
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Garbanzos Estofados con Patatas
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Lácteo

28 Potaje de Alubias Viudas Blancas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

29

Crema de Coliflor
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahorias en Guiso
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Estofado de Patatas con Verduras

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

5 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín

Bacalao a la Bilbaína

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

6 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

7 Brocoli Salteado

Merluza en salsa

Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

8 Crema de Calabacín

Lacón al Horno

Patatas Panadera

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Berenjenas en salsa de Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

12 Sopa de Calabaza
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Brocoli Salteado
Magro de Cerdo Estofado
Arroz Pilaf

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

14 Crema de Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15

FESTIVO

22 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Salmón al Horno

Patatas Panadera

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Brocoli Salteado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

19 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

20 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

25 Crema de Verduras
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

26 Patatas Guisadas
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

29 Crema de Coliflor
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahorias en Guiso

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + 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.