

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

Paella Mixta  
Bacalao a la Bilbaina  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Zanahoria Rehogada  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Pasta Boloñesa de Pollo  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Garbanzos a la Catalana  
Salmón al Horno  
Menestra de Verduras Rehogada  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

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

Menestra de Verduras Rehogada  
Filete de Pollo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

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

Pasta al Gratén (Sin Gluten)  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Patatas Viudas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

Crema de Verduras ECO  
Merluza en salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Dado  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Arroz Campesina  
Salmón al Horno  
Patatas Panadera  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Tortilla de Patata con Cebolla Zanahoria Rehogada	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón al Ajillo	Salmón al Horno
		Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo
13	14	15	16	17
Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Arroz con Pimiento, Cebolla y Ajo Bacalao a la Bilbaina Ensalada de Lechuga y Maíz	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Brocoli Salteado Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Calabacín Lacón al Horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada	Sopa de Calabaza Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate	Berenjenas en salsa de Tomate Magro de Cerdo Estofado Arroz Pilaf	Crema de Calabacín Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga	Patatas Viudas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo
27	28	29	30	31
Brocoli Salteado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate	Crema de Verduras ECO Merluza en salsa Ensalada de Lechuga y Maíz	Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Patatas Dado	Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata	Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Salmón al Horno Patatas Panadera
Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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.