

Lunes

- 3** Crema de Calabaza ECO.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 4** Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 5** Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Jueves

- 6** Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

- 7** Lentejas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 10** Arroz Murciano
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 11** Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Judías Verdes Rehogadas.
Palometa a la Riojana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Macarrones Boloñesa
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17** Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 18** Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Sopa de Picadillo
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21** Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + 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
3 Crema de Calabaza ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas Estofadas con Verduras. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Judías Verdes Rehogadas. Palometa a la Riojana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Macarrones con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
17 Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	18 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	19 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Fideos Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + 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
3 Crema de Calabaza ECO. Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza al Horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Estofado de Patatas con Verduras. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Estofado de Patatas con Verduras. Palometa a la Riojana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
17 Crema de Zanahoria ECO. Medallón de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	18 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	19 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + 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.