

Lunes

6



13

Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 25,45 **Prot:** 27,22 **HC:** 53,58

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 20,43 **Prot:** 23,44 **HC:** 73,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

27

Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 840 **Lip:** 27,42 **Prot:** 29,48 **HC:** 121,11

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 784 **Lip:** 26,91 **Prot:** 29,07 **HC:** 109,60

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 19,70 **Prot:** 25,07 **HC:** 63,66

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 19,25 **Prot:** 23,06 **HC:** 122,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 23,26 **Prot:** 21,07 **HC:** 92,35

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 21,76 **Prot:** 26,68 **HC:** 89,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 19,94 **Prot:** 34,48 **HC:** 91,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 **Lip:** 20,03 **Prot:** 27,43 **HC:** 78,74

Cena: Patata + Ave + Fruta

29

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 17,16 **Prot:** 38,25 **HC:** 78,31

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 27,82 **Prot:** 36,72 **HC:** 79,61

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 22,22 **Prot:** 28,07 **HC:** 90,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 16,91 **Prot:** 41,84 **HC:** 107,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 601 **Lip:** 22,18 **Prot:** 36,07 **HC:** 61,86

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17

Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 19,60 **Prot:** 35,99 **HC:** 84,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24

Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 447 **Lip:** 14,73 **Prot:** 28,72 **HC:** 49,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1



Pincha aquí
Para obtener más información
sobre el nuevo
Real Decreto de comedores
escolares

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.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la nutrición, el bienestar emocional, las relaciones sociales, el entorno y las tecnologías.
Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



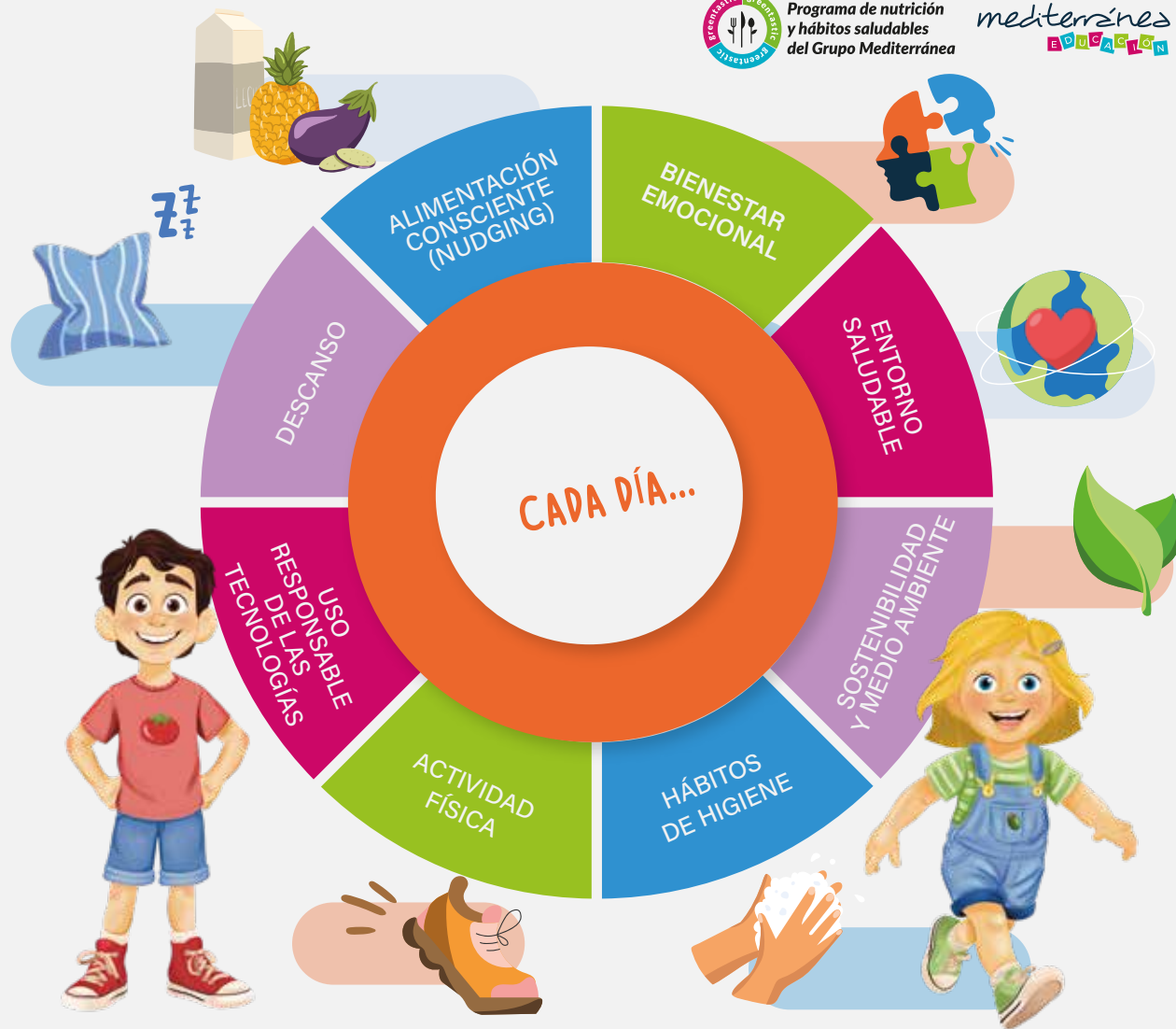
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS COMIDO...

- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
- VERDURA + CARNE.....
- VERDURA + PESCADO.....
- VERDURA + HUEVO.....
- FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

- VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
- VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
- PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
- FRUTAS / LÁCTEO

Lunes

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Escalope de Merluza
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 **Arroz Rehogado**
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

27 **Coliflor a la Gallega**
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 **Arroz con Verduras**
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 **Coliflor a la Gallega**
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua

Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 **Pasta Salteada**
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua

Yogur de Soja

Cena: Arroz + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabacín ECO
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura

Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo



Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta



Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Ave + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Estofado de Patatas con Verduras**
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

22 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur
Cena: Arroz + 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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 **Arroz Rehogado**
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + 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
<p>6</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral</p> <p>Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas</p> <p>Pollo Asado Zanahoria en Guiso</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cocado Sin Chorizo</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Arroz Rehogado Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Sopa de Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso)</p> <p>Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

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.