

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Ensaladilla Rusa
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Fideuá de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Pescado + Fruta

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Magro de Cerdo Estofado
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Pasta con Atún
Rape a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Champiñón
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21

22

23



DÍA ESPECIAL

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

5 Ensaladilla Rusa
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Fideuá de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

12 Paella de Marisco
Magro de Cerdo Estofado
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Pasta con Atún
Rape a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Champiñón
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Natillas de Vainilla
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21

22

23



FESTIVO

DÍA ESPECIAL

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

5 Ensaladilla Rusa sin Pescado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Patatas Guisadas con Magro
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Fideuá de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Magro de Cerdo Estofado
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Champiñón
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada Mixta Sin Atún
Hamburguesa Completa
Patatas Chips
Natillas de Vainilla
Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

22

23



DÍA ESPECIAL

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

5 Ensaladilla Rusa
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Pasta Sin Gluten con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta

2 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Magro de Cerdo Estofado
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Pasta Sin Gluten con Atún
Rape al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Champiñón
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada Mixta
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Chips
Pan Sin Gluten y Agua
Natillas de Vainilla
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21

22

23



DÍA ESPECIAL

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

5 Ensaladilla Rusa
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

1 Fideuá de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

12 Paella de Marisco
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Pasta con Atún
Rape a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Crema de Champiñón
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes Rehogadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Ensalada Mixta
Filete de Pollo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Natillas de Vainilla
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21

22

23



FESTIVO

DÍA ESPECIAL

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

- 5** Ensaladilla Rusa
 Bacalao Rebozado
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 697 Lip: 35,73 Prot: 22,03 HC: 72,36
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 12** Paella de Marisco
 Magro de Cerdo Estofado
 Guisantes Rehogados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 773 Lip: 21,71 Prot: 39,27 HC: 102,05
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 19** Judías Verdes Rehogadas
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 509 Lip: 22,13 Prot: 32,87 HC: 44,19
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

- 6** Crema de Zanahoria ECO
 Albóndigas de Ternera a la Jardinera
 Zanahoria en Guiso
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 512 Lip: 23,41 Prot: 17,86 HC: 55,86
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 13** Pasta con Atún
 Rape a la Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 707 Lip: 21,30 Prot: 17,65 HC: 93,62
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 20** Ensalada Mixta
 Hamburguesa Completa
 Patatas Chips
 Natillas de Vainilla
Kcal: 752 Lip: 34,18 Prot: 28,74 HC: 82,06
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Miércoles

- 7** Guisantes Rehogados
 Marmitako de Salmón
 Ensalada de Lechuga y Cebolla
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 629 Lip: 19,65 Prot: 27,29 HC: 88,80
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 14** Crema de Champiñón
 Rotti de Pavo al Horno
 Patatas Fritas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 611 Lip: 23,29 Prot: 29,51 HC: 72,09
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
- 21**

Jueves

- 1** Fideuá de Verduras
 Merluza al Horno
 Guisantes Rehogados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 677 Lip: 16,82 Prot: 32,68 HC: 91,08
Cena: Ensalada + Carne + Fruta
- 8** 
FESTIVO
- 15** Sopa de Fideos
 Merluza al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Kcal: 470 Lip: 15,90 Prot: 26,37 HC: 56,46
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 22**

Viernes

- 2** Lentejas Estofadas con Verduras
 Tortilla Francesa de York
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 701 Lip: 26,89 Prot: 33,27 HC: 84,73
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 9** Judías Pintas Estofadas
 Tortilla Francesa con Atún
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 703 Lip: 27,55 Prot: 34,51 HC: 82,42
Cena: Patata + Pescado + Fruta
- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras
 Tortilla de Patata con Cebolla
 Ensalada de Lechuga
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 753 Lip: 30,77 Prot: 31,63 HC: 90,85
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 23**

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.