

Lunes

4 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 28,53 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,54

Cena: Patata + Carne + Fruta

11 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 21,40 **Prot:** 21,32 **HC:** 73,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 22,95 **Prot:** 14,61 **HC:** 108,43

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

5 Paella Mixta
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 793 **Lip:** 29,47 **Prot:** 24,52 **HC:** 112,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12 Sopa de Calabaza
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 19,96 **Prot:** 9,68 **HC:** 71,06

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Crema de Verduras ECO
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 545 **Lip:** 17,61 **Prot:** 16,58 **HC:** 80,58

Cena: Patata + Carne + Fruta

26 Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,89 **HC:** 75,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro en Salsa
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 18,29 **Prot:** 44,38 **HC:** 98,70

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 19,72 **Prot:** 37,73 **HC:** 98,40

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 19,75 **Prot:** 28,90 **HC:** 95,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

7 Espaguetis Boloñesa de Pollo
Medallón de Salmón y Calabaza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 846 **Lip:** 32,23 **Prot:** 32,61 **HC:** 87,92

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 795 **Lip:** 24,91 **Prot:** 39,30 **HC:** 84,29

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 27,76 **Prot:** 26,79 **HC:** 83,42

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Viernes

8 Crema de Calabacín ECO
Lacón al horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 550 **Lip:** 19,08 **Prot:** 26,96 **HC:** 68,28

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15


FESTIVO

22 Arroz Campesina
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 732 **Lip:** 20,84 **Prot:** 32,75 **HC:** 97,67

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 812 **Lip:** 41,36 **Prot:** 27,80 **HC:** 80,55

Cena: Patata + 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.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Paella Mixta Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Espaguetis Boloñesa de Pollo Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
11 Menestra de Verduras Rehogada Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Sopa de Calabaza Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Lácteo	14 Coditos al Gratén Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 <div style="text-align: center;">  FESTIVO </div>
18 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	19 Crema de Verduras ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	20 Macarrones con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Arroz Campesina Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
25 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	28 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	29 Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + 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

- 4** Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

- 5** Arroz con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 6** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

- 7** Pasta Sin Gluten Boloñesa
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

- 8** Crema de Calabacín ECO
Lacón al horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 11** Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

- 12** Sopa de Calabaza
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro en Salsa
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 14** Pasta Sin Gluten al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 15**

**FESTIVO**

- 18** Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 19** Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 20** Pasta Sin Gluten con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22** Arroz Campesina
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 25** Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 28** Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 29** Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + 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
4 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Paella Mixta Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Espaguetis Boloñesa de Pollo Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
11 Menestra de Verduras Rehogada Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	12 Sopa de Calabaza Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Magro en Salsa Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Coditos al Gratén Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 <div style="text-align: center;">  FESTIVO </div>
18 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	19 Crema de Verduras ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	20 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Arroz Campesina Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
25 Espirales con Verdura y Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	28 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	29 Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + 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
4 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	7 Espaguetis Boloñesa de Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
11 Menestra de Verduras Rehogada Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Sopa de Calabaza Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Magro en Salsa Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	14 Coditos al Gratén Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 <div style="text-align: center;">  FESTIVO </div>
18 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	19 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	20 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	21 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
25 Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	27 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	28 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + 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
4 Lentejas Estofadas con Verduras (sin Tomate) Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Paella Mixta sin Tomate Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Fideos Cocido sin Chorizo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Pasta Rehogada con Carne de Pollo Medallón de Salmón y Calabaza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
11 Menestra de Verduras Rehogada Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Sopa de Calabaza Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Pasta Rehogada con Queso Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15
18 Lentejas Estofadas Sin Tomate Tortilla Francesa Calabacín al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	19 Crema de Verduras ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	20 Pasta Salteada Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Sopa de Fideos Cocido sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Arroz Campesina Sin Tomate Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Ave + Fruta
25 Pasta Salteada Croquetas de Bacalao Calabacín al Horno Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Arroz Rehogado Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	28 Potaje de Alubias Viudas Blancas.sin Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	29 Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + 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.