

## Lunes

- 8 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

- 9 Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 10 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Jueves

- 11 Paella de Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 12 Potaje de Garbanzos Estofados  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 15 Arroz a la Cubana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 16 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 17 Judías Verdes con Tomate  
Guiso de Patata con Choco  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 18 Pasta Sin Gluten al Gratén  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 22 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 23 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 24 Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 25 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria,  
Champiñón, Calabacín  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 29 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

- 30 Arroz Tres Delicias  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 31 Crema de Calabacín ECO  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + 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
<b>8</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Caballa en Aceite Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>15</b> Arroz a la Cubana Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</b> Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>17</b> Brócoli Salteado Guiso de Patata con Choco  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta
<b>22</b> Estofado de Patatas con Verduras Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>24</b> Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>25</b> Paella Mixta. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>29</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Magro de Cerdo con Tomate Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín ECO Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + 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
<b>8</b> Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Potaje de Garbanzos Estofados Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>15</b> Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</b> Sopa de Fideos Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>17</b> Judías Verdes con Tomate Guiso de Patata con Choco  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta
<b>22</b> Espaguetis con Tomate Gallo al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado  Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>24</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>25</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Abadejo al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>29</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín ECO Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + 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
<b>8</b> Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras Filetes Rusos con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Potaje de Garbanzos Estofados Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>15</b> Arroz a la Cubana Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</b> Sopa de Picadillo con Huevo Cocido Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>17</b> Judías Verdes con Tomate Guiso de Patata con Choco  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Macarrones Gratinados Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta
<b>22</b> Espaguetis con Tomate Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>24</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>25</b> Paella Mixta. Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>29</b> Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Arroz Tres Delicias Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín ECO Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + 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
<b>8</b> Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras Filetes Rusos con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Potaje de Garbanzos Estofados Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>15</b> Arroz a la Cubana Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</b> Sopa de Picadillo con Huevo Cocido Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>17</b> Brócoli Salteado Guiso de Patata con Choco Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Macarrones Gratinados Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Estofado de Patatas con Verduras Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta
<b>22</b> Espaguetis con Tomate Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>24</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>25</b> Paella Mixta. Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>29</b> Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Arroz Tres Delicias Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín ECO Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + 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
<b>8</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Caballa en Aceite Pimientos Asados  Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas Estofadas (75 g lentejas. 32,5 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras sin Patata Merluza al Horno Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Garbanzos Estofados con Verduras (75g garbanzos y 50 g patata) 2,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>15</b> Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Salchichas de Pavo al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</b> Sopa de Picadillo (Fideos 50 g) 1 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>17</b> Judías Verdes con Tomate Guiso de Patatas con Choco (130g patata) 2 R de HC  Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Pasta al Gratén (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras (75 g judías y 50 g patatas) 2,5 R de HC Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta
<b>22</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC Gallo al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 150 g) 1 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>24</b> Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>25</b> Paella Mixta (75 g arroz) 2 R de HC Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>29</b> Lentejas Estofadas (75 g lentejas. 32,5 g patata) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Arroz con Verduras (57 g arroz) 1,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín Patata 130 g 2 R de HC Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Vaso de Leche 200 g (1 R de HC) <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>8</b> Pasta Sin Huevo con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas con Chorizo Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>10</b> Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta	<b>11</b> Paella de Verduras Filetes Rusos con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>12</b> Potaje de Garbanzos Estofados Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Fruta
<b>15</b> Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	<b>16</b> Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>17</b> Judías Verdes con Tomate Patatas Guisadas con Chorizo  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>18</b> Pasta Sin Huevo al Gratén Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>19</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta
<b>22</b> Pasta Sin Huevo con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	<b>23</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>24</b> Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>25</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>26</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta
<b>29</b> Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>30</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>31</b> Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + 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.