

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**7** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

**2** Crema de Zanahoria ECO  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**12**  
  
**FESTIVO**

**13**  
  
**FESTIVO**

**14** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**16** Puré de Calabacín y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**19** Brócoli Salteado  
Lentejas con Chorizo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**20** Paella de Verduras  
Magro en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**21** Crema de Zanahoria ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**22** Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**23** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**26** Menestra de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**27** Judías Pintas Estofadas  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**28** Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**29** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.