

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**8** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,95 **Prot:** 33,73 **HC:** 91,05  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 583 **Lip:** 27,52 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**Kcal:** 637 **Lip:** 20,04 **Prot:** 21,75 **HC:** 91,09  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**15** Coditos con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 668 **Lip:** 18,94 **Prot:** 28,01 **HC:** 100,31  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 608 **Lip:** 22,92 **Prot:** 27,58 **HC:** 73,27  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 770 **Lip:** 23,46 **Prot:** 42,40 **HC:** 95,87  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Kcal:** 676 **Lip:** 23,47 **Prot:** 39,03 **HC:** 80,24  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal:** 593 **Lip:** 25,74 **Prot:** 35,20 **HC:** 55,00  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 28,11 **Prot:** 21,35 **HC:** 87,92  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 655 **Lip:** 19,29 **Prot:** 43,81 **HC:** 79,47  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**Kcal:** 478 **Lip:** 14,13 **Prot:** 31,39 **HC:** 54,91  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 686 **Lip:** 20,20 **Prot:** 27,70 **HC:** 101,75  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**31**

**Kcal:** 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 635 **Lip:** 20,11 **Prot:** 30,59 **HC:** 81,87  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 646 **Lip:** 22,44 **Prot:** 25,35 **HC:** 86,72  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,39 **Prot:** 25,66 **HC:** 79,33  
**Cena:** Patata + 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.

# 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 alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



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

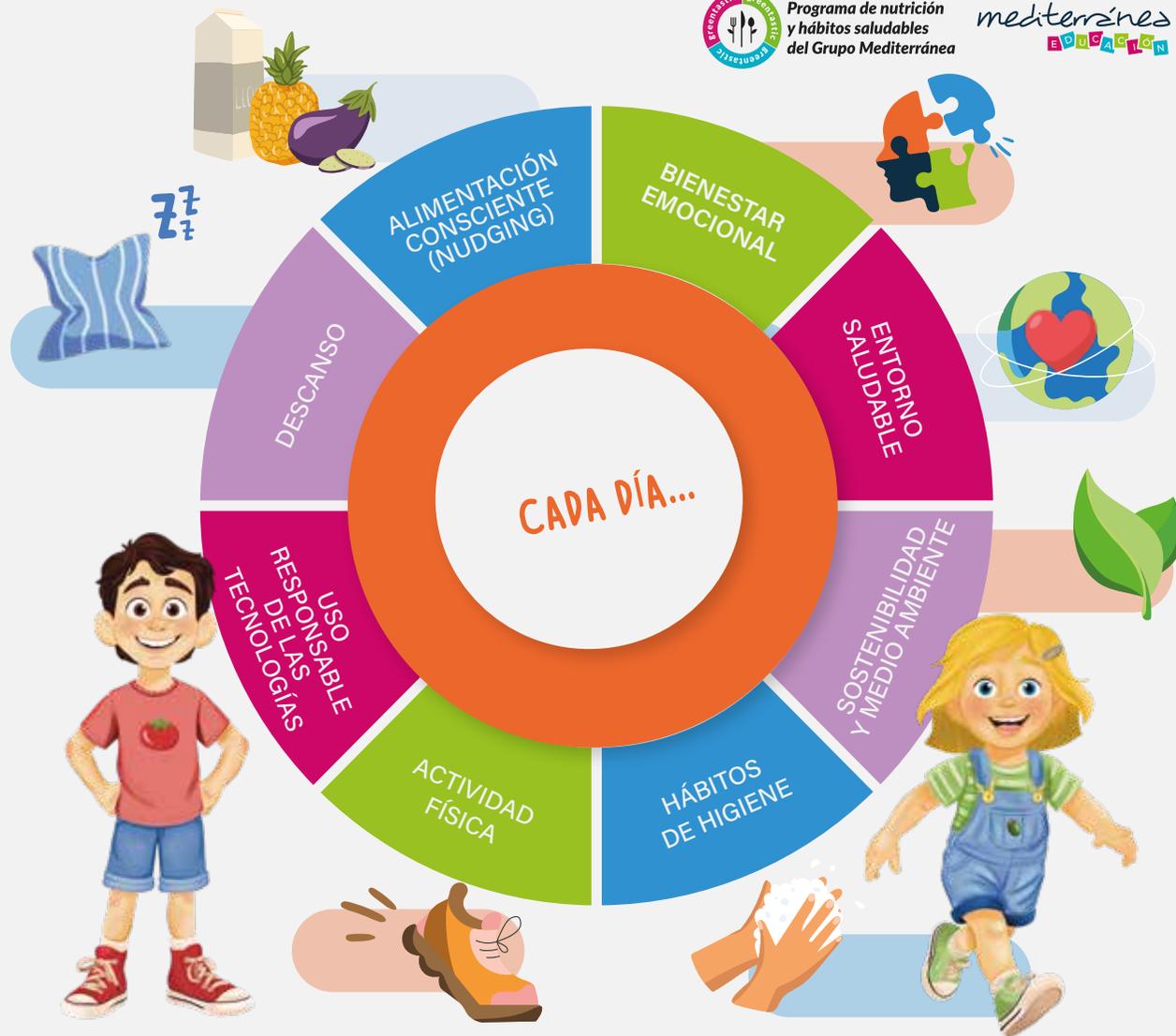
PREPÁRATE PARA

# 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 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20 **Espirales con Tomate**  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

7 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Códitos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

8 **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Cerdo**  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Códitos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO  
**Pollo Asado**  
**Patatas Dado**  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

23 **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Chorizo**  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO  
**Filete de Pollo al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Pescado + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Legumbre + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**20** **Espirales con Tomate**  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Huevo + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Pasta + Verdura + Fruta**  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**8** **Sopa de Fideos**  
**Garbanzos Estofados con Verduras**  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Coditos con Tomate  
**Merluza al Horno**  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
**Merluza al Horno**  
**Patatas Dado**  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Pasta + Verdura + Fruta**  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
**Delicias de Bacalao**  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
**Delicias de Bacalao**  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Patata + Huevo + Fruta**  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Pasta + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**23** **Sopa de Fideos**  
**Garbanzos Estofados con Verduras**  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Patata + Pescado + Fruta**  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Verdura + Legumbre + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
**Macarrones con Tomate**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
**Tortilla Francesa**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Legumbre + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta



FESTIVO

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

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**FESTIVO**

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
		1 Garbanzos a la Catalana <b>Salmón al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Arroz + Verdura + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	3 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	7 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Arroz + Ave + Fruta</b> <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	8 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	9 Crema de Zanahoria ECO <b>Merluza al Horno</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	10 Coliflor en ajada <b>Pasta Sin Huevo Boloñesa</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
13 Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	15 <b>Pasta Sin Gluten con Tomate</b> Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Carne + Fruta</b> <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	16 Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	17 <b>Filete de Pollo al Horno</b> Champiñón Rehogado Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
20 <b>Pasta Sin Huevo con Chorizo</b> <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	22 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	23 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Verdura + Carne + Lácteo</b> <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	24 Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Castellanas <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	28 <b>Pasta Sin Huevo al Ajillo</b> Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	30 Potaje de Garbanzos Estofados <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	31



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** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Ave + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Ave + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Ave + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Tomate  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
**Filete de Pollo al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Huevo + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Patata + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Patata + Lácteo

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Pasta + Verdura + Fruta**  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
**Tortilla Francesa**  
**Zanahoria Rehogada**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Patata + Carne + Fruta**  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Verdura + Legumbre + Fruta**  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Verdura + Huevo + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Arroz + Huevo + Fruta**  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**14** **Crema de Verduras ECO**  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**31**



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** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Fruta  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** **Coditos con Tomate**  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
**Merluza al Horno**  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
**Filete de Pollo al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**  
Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras  
 Merluza a la Andaluza  
 Tomate Aliñado con AOVE  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** **Pasta Sin Huevo con Chorizo**  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**7** Arroz con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Ensalada de Lechuga  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Arroz + Ave + Fruta**  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
 Caballa en Aceite  
 Tomate Aliñado con AOVE  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** **Pasta Sin Huevo al Ajillo**  
 Merluza a la Bilbaína  
 Pimientos Asados  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**1** Garbanzos a la Catalana  
**Salmón al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
 Cocido Completo con Verduras  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** **Pasta Sin Gluten con Tomate**  
 Pollo Asado  
 Patatas Dado  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
 Magro de Cerdo en Salsa.  
 Patatas Dado en Guiso  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Pasta + Pescado + Fruta  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
 Albóndigas de Pollo en Salsa  
 Patatas Dado  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
 Pollo Asado  
 Patatas Dado  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Arroz + Verdura + Lácteo**  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
**Merluza al Horno**  
 Tomate Aliñado con AOVE  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
 Salmón a la Naranja  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Ave + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
 Cocido Completo con Verduras  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Verdura + Carne + Lácteo**  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**3** **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
 Merluza al Horno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan y Agua  
**Fruta de Temporada**  
 Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
**Pasta Sin Huevo Boloñesa**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Crema de Calabacín ECO  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Champiñón Rehogado  
 Pan y Agua  
**Fruta de Temporada**  
 Arroz + Pescado + Fruta  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
 Merluza a la Andaluza  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
 Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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.