

## Lunes

**8** Arroz Campesina.  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

**9** Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**10** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**11** **Menestra de Verduras**  
Filetes Rusos con Tomate  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

**12** Crema de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**15** Potaje de Garbanzos Estofados.  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Arroz a la Cubana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**18** Macarrones Gratinados  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Judías Verdes Rehogadas  
**Guiso de Patata con Choco**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**22** **Sopa de Fideos**  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**24** Espaguetis con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**25** **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Cerdo**

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**26** Paella Mixta.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**29** Menestra de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**31** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + 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

**8** Arroz Campesina.  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Martes

**9** Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**10** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**11** **Menestra de Verduras**  
Filetes Rusos con Tomate  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

**12** Crema de Verduras ECO.  
**Gallo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**15** Potaje de Garbanzos Estofados.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Arroz a la Cubana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**18** **Macarrones con Tomate**  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Judías Verdes Rehogadas  
**Guiso de Patata con Choco**  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**22** Sopa de Picadillo  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23** Lentejas Estofadas con Verduras.  
**Gallo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**24** Espaguetis con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**26** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**29** Menestra de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**31** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + 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

- 8 Arroz Campesina.  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 9 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

- 11 Menestra de Verduras  
Filetes Rusos con Tomate  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 12 Crema de Verduras ECO.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 15 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 16 Arroz con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 18 Pasta Sin Huevo al Gratén  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Judías Verdes Rehogadas  
Guiso de Patata con Choco  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

- 24 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 26 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 29 Menestra de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 30 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 31 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>8</b> Arroz Campesina. Pollo Asado Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>9</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>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>11</b> <b>Menestra de Verduras</b> Filetes Rusos con Tomate Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>12</b> Crema de Verduras ECO. <b>Gallo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta
<b>15</b> Potaje de Garbanzos Estofados. <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>16</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 + Huevo + Fruta	<b>17</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>18</b> Macarrones Gratinados Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Judías Verdes Rehogadas <b>Patatas Guisadas con Chorizo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>22</b> Sopa de Picadillo Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>23</b> Lentejas Estofadas con Verduras. <b>Gallo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	<b>24</b> Espaguetis con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>25</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>26</b> <b>Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín</b> <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
<b>29</b> Menestra de Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>31</b> <b>Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín</b> <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + 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.