

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Calabacín ECO.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Guisantes Rehogados  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**2** Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Lentejas Con Arroz.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Menestra de Verduras Rehogada.  
Tallarines a la Boloñesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**14** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Caprichos de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**16** Arroz Campesina.  
Gallo a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Potaje de Cuaresma.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Paella de Marisco.  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** Sopa de Fideos  
Cocido Sin Chorizo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**24** Crema de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**28** Arroz a Banda.  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**29** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Jurel en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**30** Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

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