

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Salteado de Verduras
Escalope de Merluza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

1 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + 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.