

## 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 + Lácteo

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

**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** 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** 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

**15** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + 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  
Filete de Pollo al Horno  
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 + Carne + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**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

**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  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**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.

## 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

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

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

**10** 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

**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** 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

**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  
Filete de Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
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 y Yogur de Soja  
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 Tomate  
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