

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|--|---|--|--|
|  | <b>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta | <b>2</b> Arroz con Tomate<br>Filete de Pollo al Horno<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo       | <b>3</b> Fideuá de Verduras ECO<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo          | <b>4</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta |
| <b>7</b> Arroz Campesina<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                | <b>8</b> Judías Verdes con Cebolla y Ajo<br>Ragout de Ternera Estofada<br>Patatas Dado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta             | <b>9</b> Sopa de Fideos<br>Cocido Sin Cerdo<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                                       | <b>10</b> Macarrones con Atún<br>Rotti de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta     | <b>11</b> Lentejas Castellanas<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta                             |
| <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>  | <b>18</b>  |
| <b>21</b>  | <b>22</b> Coditos con Tomate<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo       | <b>23</b> Estofado de Patatas con Verduras<br>Bacalao con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>24</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | <b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO<br>Pollo Asado<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                              |
| <b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Tallarines a la Boloñesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>29</b> Arroz con Tomate<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                 | <b>30</b> Lentejas Estofadas con Verduras<br>Merluza al Horno<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo    |  |  |

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** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**3** Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**7** Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**10** Macarrones con Atún  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Lentejas Castellanas  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

**22** Coditos con Tomate  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**30** Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**3** Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**7** Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**10** Macarrones con Atún  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Lentejas Castellanas  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

**22** Coditos con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**30** Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**3** Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**7** Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**10** Macarrones con Atún  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Lentejas Castellanas  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**21**

**22** Coditos con Tomate  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**30** Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**3** Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**7** Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**9** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**10** Pasta Sin Gluten con Atún  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**11** Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

21

**22** Pasta Sin Gluten con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Pasta Sin Gluten Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**30** Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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.

# Menú Guadalajara Abril 2025

Sin Huevo ni Frutos secos - - CEIP Las Lomas

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|---|--|--|---|
|   | 1 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta     | 2 Arroz con Tomate<br>Lomo Asado<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                 | 3 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta   | 4 Garbanzos Estofados con Verduras<br>Filete de Pollo al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta |
| 7 Arroz Campesina<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo         | 8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo<br>Ragout de Ternera Estofada<br>Patatas Dado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta               | 9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)<br>Cocido Completo con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo     | 10 Pasta Sin Huevo con Atún<br>Rotti de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta             | 11 Lentejas Castellanas<br>Merluza a la Bilbaína<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta                       |
| 14  | 15  | 16   | 17   | 18  |
| 21  | 22 Pasta Sin Huevo con Tomate<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 23 Patatas Guisadas con Chorizo<br>Bacalao con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | 24 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | 25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO<br>Pollo Asado<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Patata + Fruta                      |
| 28 Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Pasta Sin Huevo Boloñesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 29 Arroz con Tomate<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta            | 30 Lentejas con Chorizo<br>Merluza al Horno<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Patata + Lácteo         |  |   |

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>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta | <b>2</b> Arroz con Tomate<br>Lomo Asado<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo                         | <b>3</b> Fideuá de Verduras ECO<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta        | <b>4</b> Garbanzos Estofados con Verduras<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta |
| <b>7</b> Arroz Campesina<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                          | <b>8</b> Judías Verdes con Cebolla y Ajo<br>Ragout de Ternera Estofada<br>Patatas Dado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta             | <b>9</b> Sopa de Cocido<br>Cocido Completo con Verduras<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                             | <b>10</b> Macarrones con Tomate<br>Rotti de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta     | <b>11</b> Lentejas Castellanas<br>Tortilla Francesa<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta                            |
| <b>14</b>   | <b>15</b>  | <b>16</b>   | <b>17</b>  | <b>18</b>  |
| <b>21</b>   | <b>22</b> Coditos con Tomate<br>Salchichas de Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo         | <b>23</b> Patatas Guisadas con Chorizo<br>Filete de Pollo al Horno<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>24</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Tortilla Francesa<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo | <b>25</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO<br>Pollo Asado<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                          |
| <b>28</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Tallarines a la Boloñesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | <b>29</b> Arroz con Tomate<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                 | <b>30</b> Lentejas con Chorizo<br>Filete de Pollo al Horno<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo         |  |  |

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.