

Lunes

- 5 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. 3
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



- 19 Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao 1-2T-3-4-7T-14T
Guisantes Rehogados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno 4
Verduras Asadas

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



- 20 Crema de Zanahoria ECO. 12
San Jacobo de Pollo 1-6T-7-12T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 27 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Patatas Panadera

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

- 7 Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 28 Judías Pintas Estofadas. 12
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Jueves

- 1 Crema de Calabacín ECO. 12
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7

Guisantes Rehogados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 8 Guiso de Verduras ECO con Patatas. 12
Tortilla Francesa con Atún. 3-4
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Pollo Asado 12
Patatas Panadera
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 22 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Cocido Sin Cerdo 12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 29 Papas con Choco 4T-14
Flamenquines 1-6-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Postre Especial
1-3-6T-7-8T-12T

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 2 Macarrones Gratinados 1-3T-6T-7-10T
Crujiente de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 9 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Cocido Sin Cerdo 12

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16 Judías Verdes Rehogadas

Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 23 Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

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 Cocina Central Febrero 2024

Sin Huevo - - CEIP Reina Sofía

Lunes

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo



19 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno **4**
Verduras Asadas

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



20 Crema de Zanahoria ECO. **12**
San Jacobo de Pollo **1-6T-7-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

7 Pasta Sin Huevo con Verduras **6T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Arroz con Tomate

Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Jueves

1 Crema de Calabacín ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

2 Pasta Sin Huevo al Gratén **6T-7**
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Pasta Sin Huevo con Atún **4-6T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

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 Cocina Central Febrero 2024

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Reina Sofia

Lunes

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12  **FESTIVO**

19 Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao **1-2T-3-4-7T-14T**
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno **4**
Verduras Asadas

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13  **FESTIVO**

20 Crema de Zanahoria ECO. **12**
San Jacobo de Pollo **1-6T-7-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa con Queso. **3T-3-7**
Patatas Panadera

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

7 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Jueves

1 Crema de Calabacín ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.

Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

8 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo Asado **12**

Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

2 Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

9 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas

Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Macarrones con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

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 Cocina Central Febrero 2024

Sin Huevo ni Frutos Secos - - CEIP Reina Sofia

Lunes

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

12



19 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno **4**
Verduras Asadas

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13



20 Crema de Zanahoria ECO. **12**
San Jacobo de Pollo **1-6T-7-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

7 Pasta Sin Huevo con Verduras **6T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

14

Arroz con Tomate
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Jueves

1 Crema de Calabacín ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

8 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

2 Pasta Sin Huevo al Gratén **6T-7**
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

Judías Verdes Rehogadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Pasta Sin Huevo con Atún **4-6T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

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

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

6 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

7 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

1 Crema de Calabacín ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

2 Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12 
FESTIVO

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 
FESTIVO

Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Arroz con Tomate
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

19 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

20 Crema de Zanahoria ECO. **12**
San Jacobo de Pollo **1-6T-7-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Gallo al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Macarrones con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno **4**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

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

5 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo



19 Arroz con Verduras
Medallón de Bacalao **1-2T-3-4-7T-14T**
Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Paella de Verduras.
Gallo al Horno **4**
Verduras Asadas

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Croquetas de Jamón **1-2T-3T-4T-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



20 Crema de Zanahoria ECO. **12**
San Jacobo de Pollo **1-6T-7-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

27 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

7 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Judías Pintas Estofadas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Jueves

1 Crema de Calabacín ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.

Guisantes Rehogados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

8 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Papas con Choco **4T-14**
Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial
1-3-6T-7-8T-12T

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

2 Macarrones Gratinados **1-3T-6T-7-10T**
Crujiente de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

9 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Verdes Rehogadas

Cinta de Lomo al Horno **6T-7T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

23 Macarrones con Atún **1-3T-4-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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.