

Menú Cocina Central Marzo 2026

Triturado - - CEIP Reina Sofia

Lunes

2 Crema de Verduras con Abadejo 4-12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Verduras con Abadejo 4-12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo 3-12

Triturado de Frutas

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

23 Crema de Calabacín con Merluza 4-12-14T

Triturado de Frutas

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

3 Triturado de Lentejas Estofadas con Pollo 12

Triturado de Frutas

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Crema de Brócoli y Zanahoria con Huevo 3-12

Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17 Triturado de Lentejas Estofadas con Abadejo 4-12

Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Carne + Fruta

24 Crema de Verduras con Abadejo 4-12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

4 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura 12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Crema de Verduras con Pollo 12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura 12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Crema de Zanahoria con Cerdo 12

Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Crema de Verduras con Pollo 12

Triturado de Frutas

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Triturado de Judías Verdes con Lomo 12

Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Triturado de Garbanzos con Huevo 3-12

Yogur 7

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20 Crema de Verduras con Huevo 3-12

Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Crema de Verduras con Huevo 3-12

Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 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.

Lunes

- 2** Coliflor Gratinada **7**
Espirales con Atún. **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Macarrones al Ajillo **1-3T-6T-10T**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Espirales con Atún. **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín ECO. **12**
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Arroz Pilaf
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

- 3** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Delicias de Bacalao. **1-2T-3T-4-6T-7T-10T-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Lentejas Castellanas **1T-12**
Abadejo a la Bilbaína. **4-12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Garbanzos a la Catalana.
Salmón al Horno. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con salsa al Pepe **1-3T-6T-7-10T**
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Garbanzos Estofados con Patata **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria ECO. **12**
Cordon Bleu **1-7**
Ensalada **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate.
Merluza al Horno. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 26** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco. **4T-12-14**
Tortilla Francesa. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
2-Crustáceo
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.

Menú Cocina Central Marzo 2026

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofía

Lunes

- 2** Coliflor Gratinada **7**
Espirales con Atún. **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Macarrones al Ajillo **1-3T-6T-10T**
Abadejo al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Espirales con Atún. **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín ECO. **12**
Filete de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

- 3** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Lentejas Castellanas **1T-12**
Abadejo a la Bilbaína. **4-12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno. **4**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**
Cocido Completo. **6T-12**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Coditos con salsa al Pepe **1-3T-6T-7-10T**
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**
Cocido Completo. **6T-12**

Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria ECO. **12**
Lomo al Pepe **6-7**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 26** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Abadejo al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Yogur **7**

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. **3**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
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.

Lunes

- 2** Coliflor en ajada
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Macarrones al Ajillo 1-3T-6T-10T
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín ECO. 12
Palometa con Tomate. 2T-4-14T
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

- 3** Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Lentejas Castellanas 1T-12
Abadejo a la Bilbaína. 4-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Cebolla 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana. 2T-4-14T
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Pasta al Ajillo 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria ECO. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado 12
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 26** Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur Sin Lactosa

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1-6-10T
Yogur Sin Lactosa

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco. 4T-12-14
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
2-Crustáceo
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.

Lunes

- 2** Coliflor Rehogada (150 g) 0,5 R de HC
Pasta con Atún (90 g pasta 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Pasta al Ajillo (135g de Pasta) 3R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Abadejo al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 16** Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC
Pasta con Atún (90g Pasta, 1 cucharadita de salsa de tomate) 2R de HC [1-3T-4-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 23** Crema de Calabacín (Patata 97,5, Calabacín 150g) 2 R de HC [12](#)

Palometa al Horno. [2T-4-14T](#)Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
2-Crustáceo
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

Martes

- 3** Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC
Croquetas de Jamón (100 g) 1,5 R de HC [1-2T-3T-4T-7-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 10** Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 32,5g) 1 R de HC [12](#)
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 17** Lentejas Estofadas (100g lentejas y 65g patata) 3R de HC [12](#)
Abadejo a la Bilbaína. [4-12](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 24** Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC

Caballa en Aceite [4](#)Ensalada de Lechuga y Cebolla [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC
Merluza al Horno. [2T-4-14T](#)
Pimientos Asados
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 11** Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC [1-3T-6T-10T-12](#)
Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 18** Pasta al Ajillo (135g de Pasta) 3R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Albóndigas de Pollo en Salsa sin Harina (90g albóndigas) [6-12](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC [1-3T-6T-10T-12](#)

Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 5** Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 100 g) 2,5 R de HC [12](#)
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 12** Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC
Pollo Asado [12](#)

Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate (125 g judías y una cucharada de tomate) 0,5 R de HC
Cinta de Lomo Fresca al Horno

Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 26** Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Merluza Empanada (80g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados (110g) con Patata (65 g) 3 R de HC
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13** Arroz con Tomate 76 g arroz y 50 g salsa tomate 2,5 R de HC
Albóndigas de Merluza (90g albóndigas) 0,5R de HC [2T-4-14T](#)
Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 20** Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Papas con Choco 195g de Patata Cocida 3R de HC [4T-14](#)

Tortilla Francesa. [3](#)Tomate Aliñado con AOVE [12](#)Pan (10 g) 0,5 R de HC [1-6-10T](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC**Cena:** Verdura + Pescado + 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.