

Menú Cocina Central Abril 2025

Sin Cerdo - - CEIP Reina Sofia

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de Coliflor. 12 Pollo en Pepitoria 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	2 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12 Hamburguesa de Atún 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	3 Arroz con Tomate. Abadejo al Horno a la Gallega 4 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	4 Garbanzos Estofados con Verduras. 12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada
7 Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	8 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	9 Cena: Arroz + Huevo + Fruta Garbanzos a la Catalana Marmitako de Salmón. 4-12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	10 Cena: Verdura + Ave + Lácteo Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	11 Cena: Arroz + Pescado + Fruta Arroz Campesina. Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	16 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18 Cena: Verdura + Ave + Fruta
21	22 Crema de Zanahoria ECO. 12 Tortilla de Patata con Cebolla. 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	23 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T Filete de Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	24 Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco 12 Bacalao con Tomate. 2T-4-14T Pimientos Asados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	25 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12 Tortilla Francesa. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7
28 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. 12 Pollo Asado 12 Arroz Pilaf Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	29 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo Brócoli Rehogado con Ajitós Tallarines a la Boloñesa 1-3T-6T-10T Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada	30 Cena: Verdura + Huevo + Fruta Arroz con Tomate. Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Cena: Patata + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + 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.

Menú Cocina Central Abril 2025

Triturado - - - CEIP Reina Sofía

- 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Crema de Coliflor con Pollo 12	Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza 4-12-14T	Crema de Zanahoria con Cerdo 12	Triturado de Garbanzos con Huevo 3-12
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
7	8	9	10	11
Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T	Triturado de Judías Verdes con Ternera 1-6-12	Triturado de Garbanzos con Merluza 4-12-14T	Crema de Verduras con Pavo 1T-6-7T-12-12T	Crema de Zanahoria con Huevo 3-12
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Yogur 7
Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Cena: Patata + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	Crema de Zanahoria con Cerdo 12	Crema de Verduras con Pavo 1T-6-7T-12-12T	Crema de Calabacín con Merluza 4-12-14T	Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo 3-12
	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Yogur 7
	Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Verdura + Pescado + Fruta
28	29	30		
Crema de Calabacín con Pollo 12	Crema de Zanahoria con Cerdo 12	Crema de Verduras con Huevo 3-12		
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas		
Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + 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 Cocina Central Abril 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Reina Sofia

Lunes

1

Crema de Coliflor. 12
Pollo en Pepitoria 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7

Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

21

28 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Martes

8

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

15

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22

Crema de Zanahoria ECO. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Brócoli Rehogado con Ajitós
Tallarines a la Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Miércoles

2

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Hamburguesa de Atún 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

9

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón. 4-12

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

16

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Croquetas de Jamón
1-2T-3T-4T-6T-7-10T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

30

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Arroz con Tomate.
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

10

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

17

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Patatas Guisadas con Chorizo 6T-12T-12
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

4

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

11

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo
Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

18

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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-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 Abril 2025

Sin Huevo - - CEIP Reina Sofía

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-Altramuzes
14-Moluscos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de Coliflor. 12
Pollo en Pepitoria 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

2

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Hamburguesa de Atún 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

3

Arroz con Tomate.
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

4

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7

Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) 6T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

8

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

9

Cena: Arroz + Carne + Fruta
Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón. 4-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

10

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Pasta Sin Huevo con Tomate 6T
Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

11

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo
Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

17

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

22

Crema de Zanahoria ECO. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

23

Pasta Sin Huevo con Tomate 6T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

24

Patatas Guisadas con Chorizo 6T-12T-12
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

25

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

28

Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Brócoli Rehogado con Ajitós
Pasta Sin Huevo Boloñesa 6T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

30

Cena: Verdura + Carne + Fruta
Arroz con Tomate.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + 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.

Menú Cocina Central Abril 2025

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofia

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de Coliflor. 12
Pollo en Pepitoria 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

2

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Hamburguesa de Atún 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

3

Arroz con Tomate.
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

4

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7

Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

8

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

9

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón. 4-12

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

10

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Rotti de Pavo al Horno. 1T-6-7T-12-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

11

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

21

22

Crema de Zanahoria ECO. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

23

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

24

Patatas Guisadas con Chorizo 6T-12T-12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

25

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

28

Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12
Arroz Pilaf
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Brócoli Rehogado con Ajitós
Tallarines a la Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Tomate 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

30

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + 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.

Menú Cocina Central Abril 2025

Diabético 2, 5-5 Raciones - - CEIP Reina Sofia

Lunes

1

Crema de Coliflor (150g coliflor, 65 g patata) 1,5 R de HC [12](#)
Pollo en Pepitoria [12](#)

Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

8

Judías Verdes Rehogadas (125 g judías) 0,5 R de HC
Ragout de Ternera Estofada [12](#)

Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100g) 2 R de HC [12](#)
Lacón a la Gallega (60g)
Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29

Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC

Pasta Boloñesa (90 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 2,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Ensalada de Lechuga y Tomate [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

2

Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC [12](#)
Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Garbanzos a la Catalana (55g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 1,5R de HC
Marmitako de Salmón (130 g patata) 2 R de HC [4-12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16

Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Croquetas de Jamón (60 g) 1,5 R de HC [1-2T-3T-4T-6T-7-10T-14T](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

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

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

3

Arroz con Tomate 76 g arroz y 50 g salsa tomate 2,5 R de HC
Lomo Asado

Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10

Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Rottli de Pavo al Horno. [1T-6-7T-12-12T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Estofado de Patatas con Verduras (patata 195g) 3 R de HC [12](#)
Bacalao al Horno [4](#)
Pimientos Asados

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24

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

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Estofados con Verduras sin Patata. (110g Garbanzos) 2R de HC
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11

Arroz Campesina 114 g arroz 3 R de HC
Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC [12](#)
Tortilla Francesa. [3](#)
Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

25

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

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

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

7

Fideuá de Verduras (135 g pasta) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)
Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [12](#)
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

21

Crema de Calabacín y Zanahoria ECO (calabacín 150g, zanahoria 100g, patata 32,5g) 1,5 R de HC
Pollo Asado [12](#)

Arroz Pilaf 57g 1,5 R
Pan (10 g) 0,5 R de HC [1](#)
Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28

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.