

Menú Cocina Central Octubre 2025

Sin Cerdo - - CEIP Reina Sofia

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

1 Arroz con Tomate.
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3 Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO. 12
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta
8 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo
9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta
20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
21 Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
15 Judías Pintas Estofadas. 12
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardínera 6-12
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo
23 Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24 Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta
27 Alubias Blancas Guisadas Eco 12
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
28 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta
30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
31



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 Octubre 2025

Sin Lactosa - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

1 Arroz con Tomate.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3 Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO. 12
Merluza al Horno. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo
9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta
20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
21 Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
15 Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo
23 Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24 Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta
27 Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
28 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta
30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
31



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 Octubre 2025

Sin Marisco - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

1 Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3 Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Crema de Zanahoria ECO. 12
Merluza al Horno. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
8 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta
20 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Salchichas de Pavo al Horno
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
21 Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
15 Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo
17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo
23 Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24 Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta
27 Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
28 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaina. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta
30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
31



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 Octubre 2025

Triturado - - - CEIP Reina Sofia

- 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 Crema de Verduras con Magro 12	2 Triturado de Garbanzos con Merluza 4-12-14T	3 Crema de Brócoli y Zanahoria con Pollo 12
		Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Yogur 7
		Cena: Patata + Ave + Fruta	Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Cena: Verdura + Pescado + Fruta
6 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T	7 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo 3-12	8 Triturado de Garbanzos con Cerdo 1-3T-6T-10T-12	9 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T	10 Crema de Coliflor con Pollo 12
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13 Crema de Zanahoria con Merluza 4-12-14T	14 Crema de Verduras con Huevo 3-12	15 Triturado de Judías Pintas con Cerdo 12	16 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza 4-12-14T	17 Crema de Verduras con Pollo 12
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Yogur 7
Cena: Verdura + Carne + Fruta	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Cena: Patata + Carne + Lácteo	Cena: Verdura + Pescado + Fruta
20 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza 4-12-14T	21 Crema de Zanahoria con Huevo 3-12	22 Crema de Verduras con Magro 12	23 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza 4-12-14T	24 Triturado de Guisantes con Pollo 3-12
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas
Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Cena: Verdura + Ave + Fruta	Cena: Patata + Pescado + Fruta
27 Crema de Zanahoria con Merluza 4-12-14T	28 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo 3-12	29 Crema de Verduras con Merluza 4-12-14T	30 Crema de Verduras con Pollo 12	31
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas	
Cena: Arroz + Ave + Lácteo	Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Cena: Patata + Huevo + Fruta	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.

Menú Cocina Central Octubre 2025

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

Lunes

6 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC [12](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 65 g patatas 2,5 R de HC [12](#)

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](#)

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Caballa en Aceite [4](#)

Tomate Aliñado con AOVE [12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Paella de Verduras (114 g arroz) 3 R de HC

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 100 g) 2,5 R de HC [12](#)

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Champiñón Rehogado

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

8 Garbanzos Estofados con Patata (55g garbanzos, 65g patata cocida) 2R de HC [12](#)

Lacón a la Gallega

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: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas (82,5 g judías y 97,5 g patatas) 3 R de HC [12](#)

Cinta de Lomo Adobado al Horno [6-7](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 Arroz con Tomate 76 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC

Magro de Cerdo en Salsa. [12](#)

Patatas Dado 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: Verdura + Huevo + Fruta

29 Arroz Campesina 114 g arroz 3 R de HC

Merluza a la Bilbaína. [4-12](#)

Pimientos Asados

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

2 Garbanzos Estofados con Verduras. (82,5g Garbanzos, 65g Patata Cocida) 2,5R de HC [12](#)

Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Caballa en Aceite [4](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 65 g patata) 2,5 R de HC [12](#)

Salmón al Horno. [2T-4-14T](#)

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 + Ave + Lácteo

23 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC [12](#)

Merluza al Horno. [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Crema de Verduras (97,5 g patata 1,5 R de HC [12](#)

Filete de Pollo al Horno

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: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

3 Crema de Brócoli y Zanahoria (patata 65 g y zanahoria 200 g) 2 R de HC [12](#)

Pollo Asado [12](#)

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

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

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Coliflor Rehogada (150 g) 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 Maíz [9T-12](#)

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

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Pollo Asado [12](#)

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

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

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Guisantes a la Sevillana (150g guisantes, 50g Tomate Frito) 2 R de HC [12](#)

Pollo al Chilindrón [12](#)

Patatas Dado 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: 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

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Manzana (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
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.