

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

3 Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**
Bacalao con Tomate. **2T-4-14T**

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. **12**
Merluza al Horno. **4**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Bacalao al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra
Espirales con Atún. **1-3T-4-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera. **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda. **4-14T**
Caballa en Aceite **4**

Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. **12**
Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. **12**
Merluza al Horno. **4**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos a la Catalana.
Tortilla Francesa de Jamón York. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-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 Noviembre 2025

Sin Lactosa (Sí Derivados) - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza al Horno. 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. 12
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda. 4-14T
Caballa en Aceite 4

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. 12
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. 12
Merluza al Horno. 4
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos a la Catalana.
Tortilla Francesa de Jamón York. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-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 Noviembre 2025

Sin Pavo - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

- 3

Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10

Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 17

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24

Guiso de Menestra
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 4

Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 11

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18

Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 25

Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 5

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 12

Judías Verdes con Tomate.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19

Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12

Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 26

Crema de Verduras ECO. 12
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

- 6

Arroz a Banda. 4-14T
Caballa en Aceite 4

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 13

Crema de Calabaza ECO. 12
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

- 20

Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 27

Garbanzos Encebollados. 12
Merluza al Horno. 4
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

- 7

Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



- 21

Garbanzos a la Catalana.
Tortilla Francesa de Jamón York. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28

Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

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.

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Sin Huevo (Sí Trazas), Marisco, Pescado ni Plátano - - CEIP Alcalde Galindo

- 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
3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	4 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12 Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	6 Arroz con Tomate. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados con Verduras. 12 Lacón a la Gallega Patatas Panadera. 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada y Yogur 7
10 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Crema de Calabacín ECO. 12 Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	11 Cena: Arroz + Verdura + Fruta Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12 Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	12 Cena: Patata + Ave + Fruta Judías Verdes con Tomate. Lomo al Horno Patatas Panadera. 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	13 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Crema de Calabaza ECO. 12 Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12 Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	14  FESTIVO
17 Cena: Arroz + Carne + Fruta Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	18 Cena: Verdura + Carne + Lácteo Lentejas Castellanas 1T-12 Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	19 Cena: Pasta + Pescado + Fruta Crema de Zanahoria ECO. 12 Pollo Asado 12 Patatas Dado 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	20 Cena: Patata + Verdura + Lácteo Paella de Verduras. Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	21 Garbanzos a la Catalana. Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada y Yogur 7
24 Cena: Verdura + Carne + Fruta Guiso de Menestra Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	25 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	26 Cena: Pasta + Verdura + Fruta Crema de Verduras ECO. 12 Magro de Cerdo con Tomate. Arroz Pilaf Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	27 Cena: Verdura + Ave + Lácteo Garbanzos Encebollados. 12 Salchichas de Pavo al Horno Patatas Panadera. 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada	28 Cena: Patata + Carne + Fruta Arroz con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Patata + Pescado + Fruta	Cena: Pasta + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Menú Cocina Central Noviembre 2025

Diabético 6 Raciones - - CEIP Alcalde Galindo

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Sopa de Fideos (67,5 g) 1,5 R de HC 1-3T-6T-10T	4	Coliflor Rehogada (150 g coliflor, 65 g patata) 1,5 R de HC 12	5	Judías Blancas Estofadas 165 g judías y 65 g patata 4 R de HC	6	Arroz a Banda 150 g arroz 4 R de HC 4-14T	7	Garbanzos Estofados con Patata (137g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3R de HC 12 Lacón a la Gallega
	Bacalao con Tomate (50 g tomate frito) 0,5 R de HC 4 Arroz Pilaf 76 g 2 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 Zanahoria 9T-12		Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12		Caballa en Aceite 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12		Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC 12 Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC 7
	Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Ave + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		
10	Crema de Calabacín (Patata 97,5, Calabacín 150g) 2 R de HC 12	11	Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC	12	Judías Verdes con Tomate y Patata (125 g judías, 50 g salsa tomate, 65 g patata) 2 R de HC 12 Lomo al Horno	13	Crema de Calabaza patata 162,5 g y calabaza 100 g 3 R de HC 12	14	
	Escalope de Merluza (80 g) 2 R de HC 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T Tomate Aliñado con AOVE 12		Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12		Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC		
	Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Carne + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Pan (30 g) 1,5 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Verdura + Lácteo		
17	Pasta con Tomate (158g pasta y 50g salsa de tomate) 4R de HC 1-3T-6T-10T Merluza al Horno. 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12	18	Lentejas Estofadas (100 g lentejas y 130 g patata) 4 R de HC 12 Tortilla Francesa. 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12	19	Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC 12 Pollo Asado 12 Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	20	Paella de Verduras (150 g arroz) 4 R de HC Merluza a la Bilbaína. 4-12 Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC	21	Garbanzos a la Catalana (165g Garbanzos, 50g de Tomate Frito) 3,5R de HC Tortilla Francesa de Jamón York. 3 Tomate Aliñado con AOVE 12
	Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC 12 Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate) 12 Arroz Pilaf 76 g 2 R de HC		Merluza al Horno. 4 Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada y Yogur Desnatado sabores 1,5 R de HC 7
24	Menestra de Verduras Rehogada con patata (menestra 100g, patata 32,5 g) 1 R de HC 12 Pasta con Atún (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC 1-3T-4-6T-10T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12	25	Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC 1-3T-6T-10T Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12	26	Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC 12 Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate) 12 Arroz Pilaf 76 g 2 R de HC	27	Garbanzos Encebollados sin Patata 110 g 2 R de HC Merluza al Horno. 4 Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC 12 Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo	28	Arroz con Tomate (114 g arroz y 50 g salsa tomate) 3,5 R de HC Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
	Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Carne + Fruta		Pan (20 g) 1 R de HC 1-6-10T Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC 7 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



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.