

Lunes

8 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Bacalao al Horno **4**
 Pimientos Asados
 Pan y Agua **1**
 Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Códigos con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
 Zanahoria Rehogada.
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana.
 Merluza al Horno. **4**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes a la Sevillana **12**
 Merluza a la Bilbaína. **4-12**
 Pimientos Asados
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín ECO. **12**
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
 Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
 Tortilla Francesa. **3**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
 Magro de Cerdo en Salsa. **12**
 Patatas Dado en Guiso
 Pan Integral y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas. **12**
 Lacón a la Gallega
 Patatas Panadera. **12**
 Pan Integral y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate.
 Caballa en Aceite **4**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate
 Salmón a la Naranja. **2T-4-12-14T**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Paella de Verduras
 Bacalao al Horno **4**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas.
 Pollo al Chilindrón **12**
 Patatas Dado **12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
 Tallarines a la Boloñesa. **1-3T-6T-10T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
 Pollo al Ajillo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1**
 Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

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-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 Septiembre 2025

Sin Proteína de la Leche de Vaca - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

8 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Códigos con Tomate 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana.
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes a la Sevillana 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín ECO. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Paella de Verduras
Bacalao al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Arroz + 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-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 Septiembre 2025

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

Lunes

8 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno. **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana.
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes a la Sevillana **12**
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Lentejas Estofadas con Verduras **1T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10 Lentejas Castellanas **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas. **12**
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25 Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + 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-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)

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 Septiembre 2025

Sin Alubias ni Lentejas - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

8 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Bacalao al Horno **4**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Codos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana.
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes a la Sevillana **12**
Merluza a la Bilbaína. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín ECO. **12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Arroz
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa **3**

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Crema de Verduras ECO. **12**
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja. **2T-4-12-14T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Paella de Verduras
Delicias de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. **1-3T-6T-10T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + 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-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

8 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Bacalao al Horno 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Piña al Natural

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Códigos con Tomate 1-3T-6T-10T
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana.
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes a la Sevillana 12
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín ECO. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla Francesa. 3

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas. 12
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T

Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Paella de Verduras
Delicias de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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-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

8 Pasta con Tomate (158g pasta y 50g salsa de tomate) 4R de HC **1-3T-6T-10T**
 Bacalao al Horno **4**
 Pimientos Asados
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Piña al Natural (85g) 1R

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC **1-3T-6T-10T**
 Albóndigas de Merluza (90g albóndigas) 0,5R de HC **2T-4-14T**
 Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Garbanzos a la Catalana (137,5g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 3R de HC
 Merluza al Horno. **4**
 Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC
 Pan (20g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 97,5 g) 3 R HC **12**
 Merluza a la Bilbaína. **4-12**
 Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC
 Pan (20g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

9 Crema de Calabacín (Patata 162,5 g, 150g Calabacín) 3 R de HC **12**
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan (40g) 2 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC
 Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC **3**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

23 Espirales con Verdura y Tomate (157,5g Pasta y 50g Tomate Frito) 4R de HC **1-3T-6T-10T**
 Tortilla Francesa. **3**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan (20g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 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 (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10 Lentejas Estofadas (100 g lentejas y 130 g patata) 4 R de HC **12**
 Tortilla Francesa. **3**
 Ensalada de Lechuga y Tomate **9T-12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 65 g patatas) 1,5 R de HC **12**
 Magro de Cerdo en Salsa. **12**
 Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC **12**
 Pan (30g) 1,5 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Ave + Fruta

24 Judías Pintas Estofadas (82,5 g judías y 97,5 g patatas) 3 R de HC **12**
 Filete de Pollo al Horno
 Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC **12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

11 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC
 Caballa en Aceite **4**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC
 Salmón al Horno. **2T-4-14T**
 Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Paella de Verduras (150 g arroz) 4 R de HC
 Bacalao al Horno **4**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

12 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 65 g patatas) 1,5 R de HC **12**
 Pollo Asado **12**
 Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC **12**
 Pan (30 g) 1,5 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC
 Pasta Boloñesa (135 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 3,5 R de HC **1-3T-6T-10T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan (20 g) 1 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC **12**
 Pollo al Ajillo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan (40 g) 2 R de HC **1**
 Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + 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.