



	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
			Arroz con tomate San Jacobo con Lechuga y zanahoria	Alubias blancas con chorizo Tortilla de atún con lechuga y tomate	Fideuá de verduras y pollo Filete de merluza al horno con patatas al vapor
	FESTIVO	FESTIVO	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
Merienda			Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz alicantina, judía verde, calamar y tomate. Rabas de calamar con lechuga y zanahoria	Sopa de cocido Cocido completo con repollo	Panaché de verduras con ajo y pavo (judías verdes, brócoli y zanahoria) Magro de cerdo al horno con salsa de miel con puré de patata	Judías pintas con arroz Tortilla de pavo con lechuga y maíz	Macarrones gratinados Caballa al horno con ensalada
	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Natillas caseras con galleta	Fruta y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
		Lentejas guisadas con setas y verduras Filete de gallo con tomate con arroz	Risotto de champiñones Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado	Crema de calabacín y manzana con picatostes Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Ensalada de pasta tricolor con atún Chuleta de sajonia con lechuga y tomate
	FESTIVO	Yogur y pan	Fruta y pan	Helado y pan	Fruta y pan
Merienda		Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Judías verdes con jamón Hamburguesas mixtas con patatas fritas	Arroz tres delicias Rape a la andaluza con lechuga y zanahoria	Sopa de cocido Cocido completo con repollo	Coditos con tomate Tortilla de patata con lechuga y maíz	Ensalada campera Pollo al curry con patatas al horno
	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con quesitos	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Potaje de lentejas con calabaza Huevos villaroy con lechuga y maíz	Paella mixta Lomo de cerdo con lechuga y tomate	Fusilli napoletani Pizza prosciutto e formaggio		
	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur y pan		
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural		

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARÁN SIEMPRE EN LOS PURES SERÁN: JUDÍAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea**