

ESTE MES COMEMOS...

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7	Arroz con Tomate Casero	8	Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada	9	Ensalada de Pasta INTEGRAL	10	Coliflor Gratinada a los Cuatro Quesos	11	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
	Lomitos de Caballa en Aceite		Coca de Verduras Casera		Merluza en Salsa Verde		Muslitos de Pollo Asados en su Jugo		Tortilla Francesa de Calabacín
	Ensalada Variada		Ensalada Variada		Guisantes Rehogados		Patatas Fritas Crujientes		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		Fruta		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur Natural y Pan Integral
	Kcal: 676 Lip: 18,59 Prot: 34,43 HC: 96,56 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 971 Lip: 52,47 Prot: 25,06 HC: 99,55 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 675 Lip: 21,22 Prot: 31,86 HC: 88,96 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 658 Lip: 31,53 Prot: 32,74 HC: 60,82 Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Kcal: 633 Lip: 26,62 Prot: 31,77 HC: 70,28 Cena: Verdura + Carne + Fruta
14	Crema de Verduras de Temporada con Croutons	15	Ensalada Campera	16	Alubias Blancas a la Jardinera	17	Sopa de Estrellitas	18	Paella con Verduritas de la Huerta
	Salchichas de Pavo al Horno		Fogonero al Horno con Perejil Fresco		Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido		Cocido Vegetal		Nuggets Caseros de Salmón
	Arroz INTEGRAL Rehogado		Tomate Aliñado con Orégano		Ensalada Variada		Repollo con Ajo Rehogado		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur Natural y Pan Integral
	Kcal: 771 Lip: 34,94 Prot: 26,14 HC: 89,31 Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Kcal: 552 Lip: 19,34 Prot: 33,63 HC: 63,46 Cena: Legumbre + Huevo + Lácteo		Kcal: 651 Lip: 25,58 Prot: 29,60 HC: 80,34 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 570 Lip: 7,79 Prot: 22,29 HC: 106,05 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 842 Lip: 37,93 Prot: 36,35 HC: 93,67 Cena: Verdura + Carne + Fruta
21	Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela	22	Arroz a Banda	23	Ensalada de Garbanzos Vegetal	24	Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera	25	Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
	Tortilla de Patata Casera		Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo		Burritos Vegetales		Palometa al Ajillo		Cinta de Lomo al Horno
	Ensalada Variada		Ensalada Variada		Ensalada Variada		Menestra Salteada		Patata Asada con Hierbas Provenzales
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta		Fruta y Pan		Yogur Natural y Pan Integral
	Kcal: 747 Lip: 27,88 Prot: 32,17 HC: 92,53 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 675 Lip: 18,64 Prot: 32,88 HC: 95,96 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 658 Lip: 21,52 Prot: 17,85 HC: 96,57 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 640 Lip: 16,74 Prot: 34,90 HC: 86,21 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 526 Lip: 23,64 Prot: 31,01 HC: 46,82 Cena: Pasta + Pescado + Fruta
28	Arroz con Pisto Casero	29	Crema de Zanahoria con Picatostes	30	Brócoli Rehogado				
	Revuelto de Champiñones		Pastel de Patata y Lentejas Gratinado		Escalope de Pollo Casero				
	Ensalada Variada		Ensalada Variada		Arroz INTEGRAL Rehogado				
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral				
	Kcal: 640 Lip: 19,42 Prot: 18,45 HC: 101,54 Cena: Verdura+ Pescado + Fruta		Kcal: 807 Lip: 22,74 Prot: 28,07 HC: 115,94 Cena: Pasta + Carne + Lácteo		Kcal: 641 Lip: 26,29 Prot: 31,20 HC: 72,18 Cena: Legumbre + Pescado + Fruta				

FRUTA de TEMPORADA QUE SE SERVIRÁ: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y MANDARINA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

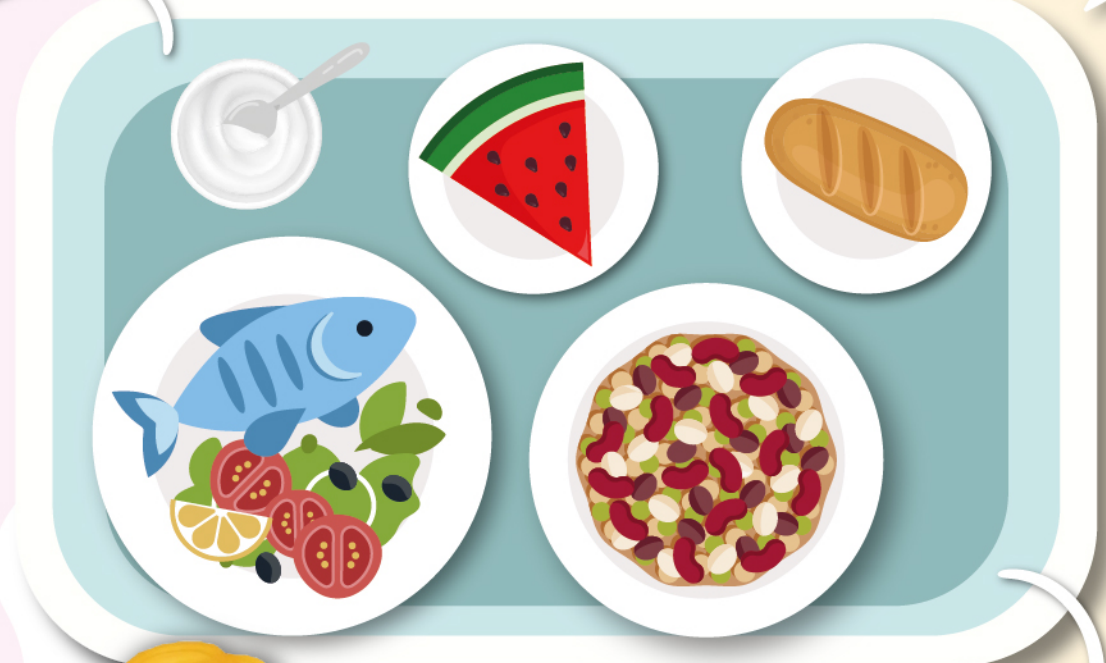
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea