

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**5** Arroz con Tomate  
**Limanda al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** **Macarrones con Tomate**  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**19** Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Judías Blancas con Choco  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** **Coditos con Tomate**  
Merluza a la Bilbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**25**  
  
**FESTIVO**

**26**  
  
**FESTIVO**

**27**  
  
**FESTIVO**

**28**  
  
**FESTIVO**

**29**  
  
**FESTIVO**

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO  
**Pasta Sin Gluten Boloñesa**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate  
**Limanda al Horno**  
 Champiñón Rehogado  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

6 **Crema de Verduras ECO**  
 Tortilla Francesa  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
 Pollo Asado  
 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

1 **Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina**  
 Tortilla de Patata con Cebolla  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras ECO  
 Cinta de Lomo Adobado al Horno  
 Patatas Dado  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 **Pasta Sin Gluten con Tomate**  
 Limanda en Salsa  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias  
 Tortilla de Patata con Cebolla  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**  
 Cocido Completo con Verduras  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
 Caballa en Aceite  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado  
 Albóndigas de Ternera en Salsa  
 Guisantes Rehogados  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras  
 Lacón a la Gallega  
 Patatas Panadera  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Estofado de Patatas con Verduras**  
 Tortilla Francesa con Atún  
 Ensalada Tricolor  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco  
 Pollo Asado  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 **Pasta Sin Gluten al Gratén**  
 Merluza a la Bilbaína  
 Pimiento Asado en Guiso  
**Pan Sin Gluten y Agua**  
 Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

25



FESTIVO

26



FESTIVO

27



FESTIVO

28



FESTIVO

29



FESTIVO

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO.  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**5** Arroz con Tomate  
Limanda al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** Macarrones con Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Crema de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Brócoli Salteado  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**19** Paella de Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** Coditos con Tomate  
Merluza a la Billbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**25**  
  
FESTIVO

**26**  
  
FESTIVO

**27**  
  
FESTIVO

**28**  
  
FESTIVO

**29**  
  
FESTIVO

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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**5** Arroz con Tomate  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** **Crema de Verduras ECO**  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** Macarrones a la Mallorquina  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Arroz Tres Delicias  
Tortilla de Patata con Cebolla  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** **Sopa de Fideos**  
**Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata**  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**19** Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** **Estofado de Patatas con Verduras.**  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Judías Blancas con Choco  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Merluza a la Bilbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**25**  
  
**FESTIVO**

**26**  
  
**FESTIVO**

**27**  
  
**FESTIVO**

**28**  
  
**FESTIVO**

**29**  
  
**FESTIVO**

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén  
Merluza a la Bilbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

25   
FESTIVO

26   
FESTIVO

27   
FESTIVO

28   
FESTIVO

29   
FESTIVO

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 Toledo in situ Marzo 2024

Diabético 5 raciones\* - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b> Crema de Calabacín sin Patata</p> <p>Pasta Boloñesa de Pollo (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>5</b> Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC</p> <p>Medallón de Salmón y Calabaza</p> <p>Champiñón Rehogado</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>6</b> Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Estofado de Patatas con Verduras (patata 195g) 3 R de HC</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>1</b> Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>
<p><b>11</b> Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Patatas Dado al Horno (70 g) 2 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>12</b> Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC</p> <p>Limanda en Salsa</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>13</b> Arroz Tres Delicias (200 g) 3 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>14</b> Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC</p> <p>Cocido Completo (82,5 g garbanzos, 65 g patata) 2,5 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>8</b> Guisantes Rehogados con Patata (guisantes 150 g, patata 65 g) 2,5 R de HC</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta</p>
<p><b>18</b> Brocoli Salteado (150 g brócoli, patata 130 g) 2,5 R de HC</p> <p>Filete de Pollo al Horno</p> <p>Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p><b>19</b> Paella de Verduras (114 g arroz) 3 R de HC</p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Champiñón Rehogado</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>20</b> Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC</p> <p>Tortilla Francesa con Atún.</p> <p>Ensalada Tricolor</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>21</b> Judías Blancas con Choco (110 g judías, 65 g patata) 3 R de HC</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>15</b> Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC</p> <p>Fruta de Temporada 1R de HC</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>29</b></p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>

mediterránea

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO  
Espirales a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**5** Arroz con Tomate  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** Macarrones a la Mallorquina  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**12** Macarrones con Tomate  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**19** Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas con Verduras  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** **Judías Blancas Estofadas con Verduras**  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
**Pimientos Asados**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**25**  
  
**FESTIVO**

**26**  
  
**FESTIVO**

**27**  
  
**FESTIVO**

**28**  
  
**FESTIVO**

**29**  
  
**FESTIVO**

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO  
**Pasta Sin Huevo Boloñesa**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**11** Crema de Verduras ECO  
 Cinta de Lomo Adobado al Horno  
 Patatas Dado  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**18** Brócoli Salteado  
 Albóndigas de Ternera en Salsa  
 Guisantes Rehogados  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**25**

FESTIVO

**5** Arroz con Tomate  
**Limanda al Horno**  
 Champiñón Rehogado  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**12** **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
 Limanda en Salsa  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**19** Paella de Verduras  
 Lacón a la Gallega  
 Patatas Panadera  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**26**

FESTIVO

**6** Lentejas con Chorizo  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**13** **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**  
**Filete de Pollo al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas con Verduras  
**Limanda al Horno**  
 Ensalada Tricolor  
 Pan Integral y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**27**

FESTIVO

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
 Pollo Asado  
 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**14** **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**  
 Cocido Completo con Verduras  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**21** Judías Blancas con Choco  
 Pollo Asado  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**28**

FESTIVO

**1** **Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina**  
**Limanda al Horno**  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
 Merluza al Horno  
 Patatas Panadera  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
 Caballa en Aceite  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**22** **Pasta Sin Huevo al Gratén**  
 Merluza a la Bilbaína  
 Pimiento Asado en Guiso  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**29**

FESTIVO

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Crema de Calabacín ECO.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**5** Arroz Rehogado  
Limanda al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**6** Lentejas Estofadas Sin Tomate  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**7** Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Guisantes Rehogados  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**11** Crema de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Estofado de Patatas con Verduras  
Limanda en Salsa  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**18** Brócoli Salteado  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**19** Paella de Verduras Sin Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Lentejas Estofadas Sin Tomate  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada Tricolor  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**22** Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Billbaína  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**25**  
  
FESTIVO

**26**  
  
FESTIVO

**27**  
  
FESTIVO

**28**  
  
FESTIVO

**29**  
  
FESTIVO

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.