

Menú Toledo in situ Septiembre 2023

Sin Prot. de la Leche de Vaca ni Patata - . - Colegio Ntra Sra del Prado

Lunes

11 Códigos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Menestra de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ PATATA EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS
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 Septiembre 2023

Sin Lactosa - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Lentejas Estofadas con Verduras Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Arroz con Tomate Jurel al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Patatas a la Riojana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brócoli Salteado Lentejas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Macarrones con Tomate Gallo a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Espirales Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía- Kcal, Lípidos- g, Proteínas- g, Hidratos de Carbono- g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

Sin Huevo - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes

11 Pasta Sin Huevo al Gratin
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Menerstra de Verduras Rehogada
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta Sin Huevo con Tomate
Gallo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta sin Huevo Amatriciana
Jurel al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

Sin Pescado ni Marisco - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes

11 Códigos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Espirales Amatriciana
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía- Kcal, Lípidos- g, Proteínas- g, Hidratos de Carbono- g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

Sin Cacahuete - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes

11 Códigos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate

Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menera de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras

Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO

Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate

Gallo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía- Kcal, Lípidos- g, Proteínas- g, Hidratos de Carbono- g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

Bajo en Grasa/Colesterol - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes

11 Códigos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 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

Jueves

14 Crema de Verduras ECO
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales con Tomate
Jurel al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía, Kcal, Lípidos, g, Proteínas, g, Hidratos de Carbono, g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

Sin Gluten - - - Colegio Ntra Sra del Prado (Talavera)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Pasta Sin Gluten al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Crema de Zanahoria ECO Rotti de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Arroz con Tomate Jurel al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Verduras ECO Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Patatas a la Riojana Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Brócoli Salteado Patatas Guisadas con Chorizo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Paella de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Pasta Sin Gluten con Tomate Gallo a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Fabada Asturiana Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Menestra de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Arroz Caldoso con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Pasta sin Gluten Amatriciana Jurel al Horno Ensalada de Tomate y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía - Kcal, Lípidos - g, Proteínas - g, Hidratos de Carbono - g
FRUTA VARADAY 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 Septiembre 2023

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Coditos al Grián (135 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 3 R de HC Tortilla Francesa	12 Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC Rotti de Pavo al Horno	13 Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Jurel al Horno	14 Crema de Verduras 130 g patata 2 R de HC Potaje de Garbanzos (50g) con Huevo (sin patata) 1 R de HC	15 Estofado de Patatas con Verduras (patata 75 g) 1,5 R de HC Merluza a la Romana (80g) 2 R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Maiz	Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC	Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC	Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate (100g coliflor, una cucharada tomate) 2 R de H	19 Paella de Verduras (40 g) 1 R de HC	20 Crema de Zanahoria patata 75 g y zanahoria 100g 2 R de HC	21 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC	22 Fabada Asturiana (100 alubia, sin patata) 2 R de HC
Lentejas con Chorizo (50 g lentejas, sin patata) 1 R de HC	Empanadillas de Atún (76g) 3 R de HC	Pollo Asado	Gallo a la Bilbaina	Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Tomate y Aceitunas	Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC	Pimientos Asados	Arroz Plaf 40 g 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC	Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC
25 Menestra de Verduras Rehogada con patata (menestra 100g, patata 100 g) 2,5 R de HC	26 Judías Pintas Estofadas (75 g judías y 97,5 g patatas) 3 R de HC	27 Arroz con Pollo 115 g arroz 3 R de HC	28 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC	29 Pasta con Tomate (135 g pasta y 50 g salsa tomate) 3,5 R de HC
Lacón a la Gallega	Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate)	Tortilla Francesa	Cocido Completo (55 g garbanzos, 65 g patata) 2 R de HC	Jurel al Horno
Patatas Panadera (18 g) 0,5 R	Pimientos Asados	Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Ensalada de Lechuga y Aceitunas	Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC	Pan (20g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Fruta de Temporada 1R de HC	Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Patata + Carne + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Fruta

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 llevan caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego.
R.D. 11/69/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.