

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Cuditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Pasta Sin Gluten con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Sin Huevo con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta
22 Pasta Sin Huevo con Chorizo Cinta de Lomo Adobado al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Cocido Sin Chorizo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Guisantes Rehogados Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	25 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo			

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 Septiembre 2025

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) In Situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Sopa de Arroz Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Pasta Sin Gluten con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Estofado de Patatas con Verduras Merluza en Salsa Verde Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Cuditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Códigos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Sopa de Arroz Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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
8 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	12 Cuditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	17 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Tomate Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	25 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes a la Sevillana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Huevo + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo			

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
8 Arroz Rehogado Caballa en Aceite (60 g) Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno (60g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Castellanas Merluza al Horno (30g) Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Calabacín sin Patata Cinta de Lomo al Horno (60g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Pasta Salteada Filete de Pollo al Horno (60g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Merluza al Horno (60g) Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno (30g) Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	17 Arroz Rehogado Salmón al Horno (60g) Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	18 Crema de Zanahoria sin Patata Filete de Pollo al Horno (60g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19 Garbanzos Estofados con Verduras Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
22 Pasta Salteada Cinta de Lomo al Horno (60g) Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Crema de Zanahoria sin Patata Pollo Asado (60 g) Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	24 Arroz Rehogado Merluza al Horno (60g) Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	25 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Guisantes Rehogados Caballa en Aceite (60 g) Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno (60g) Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

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

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 696 **Lip:** 24,46 **Prot:** 33,22 **HC:** 87,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

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

Kcal: 469 **Lip:** 15,27 **Prot:** 32,71 **HC:** 51,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Espirales con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 770 **Lip:** 35,10 **Prot:** 27,04 **HC:** 86,85

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 27,03 **Prot:** 27,96 **HC:** 101,68

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

9

Judías Verdes Rehogadas
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 33,16 **Prot:** 21,99 **HC:** 45,46

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 26,85 **Prot:** 27,56 **HC:** 102,55

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 20,99 **Prot:** 37,55 **HC:** 63,87

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 20,81 **Prot:** 34,41 **HC:** 95,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10

Lentejas Castellanas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 16,30 **Prot:** 40,86 **HC:** 82,76

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 24,79 **Prot:** 29,37 **HC:** 94,77

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

Paella de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 18,63 **Prot:** 28,69 **HC:** 93,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

11

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 472 **Lip:** 18,79 **Prot:** 30,37 **HC:** 45,97

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 17,46 **Prot:** 22,05 **HC:** 88,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

12

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 742 **Lip:** 26,07 **Prot:** 23,12 **HC:** 85,77

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 22,13 **Prot:** 37,31 **HC:** 81,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Guisantes a la Sevillana
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 712 **Lip:** 33,56 **Prot:** 24,65 **HC:** 78,95

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



¡ESCANEA NUESTRO QR PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

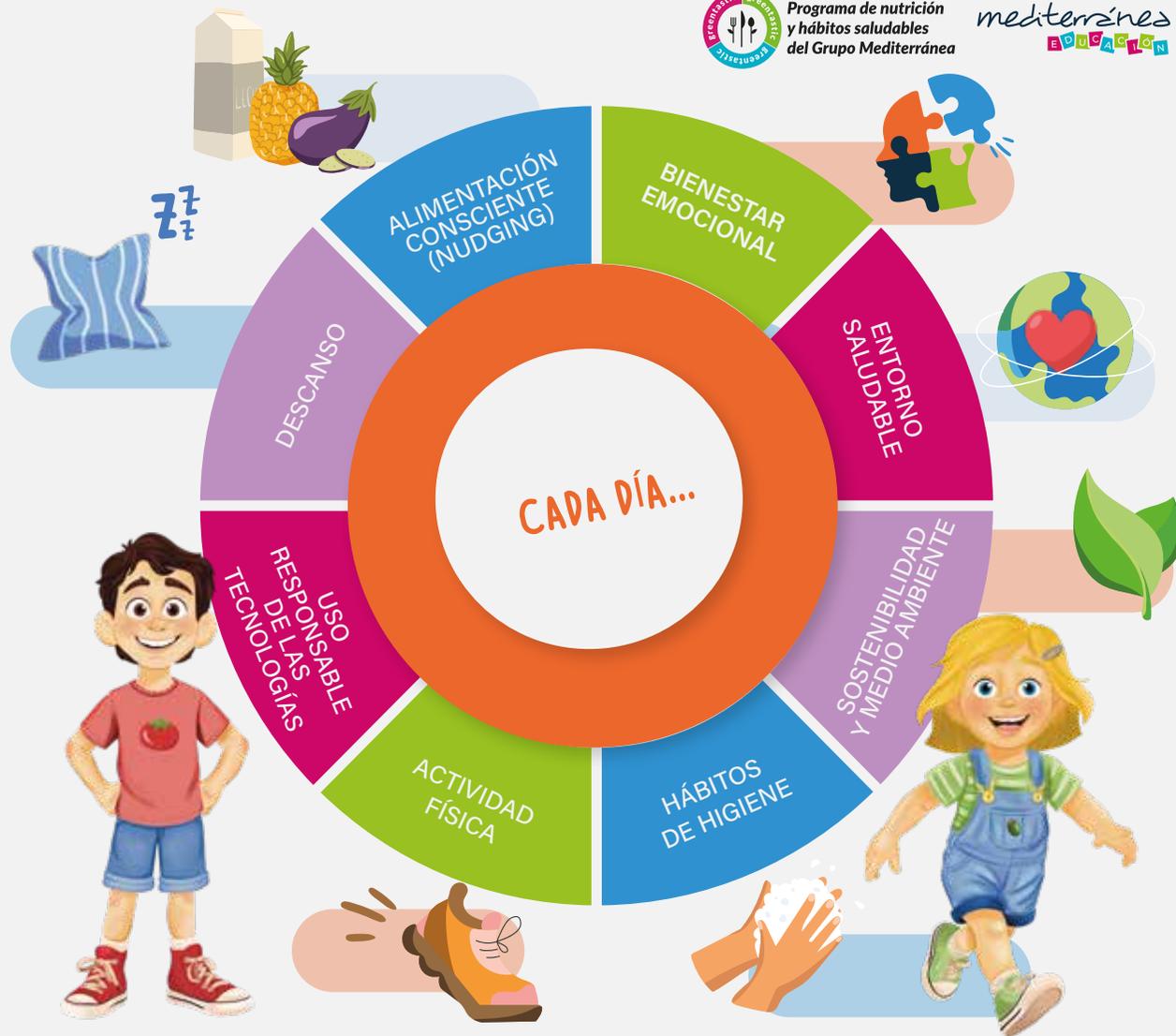
PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS COMIDO...

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

...DEBERÍAS CENAR

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