

Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 Lip: 20,49 Prot: 34,17 HC: 87,79

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 490 Lip: 15,49 Prot: 27,67 HC: 57,34

Cena: Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 21,84 Prot: 34,65 HC: 91,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 19,45 Prot: 30,90 HC: 87,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

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

Kcal: 749 Lip: 26,95 Prot: 28,06 HC: 101,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo


16

Paella de Pollo y Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 21,82 Prot: 23,31 HC: 90,18

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO 
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

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 693 Lip: 26,84 Prot: 41,61 HC: 73,76

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 21,55 Prot: 42,03 HC: 88,50

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 20,55 Prot: 31,38 HC: 95,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 18,33 Prot: 42,64 HC: 75,08

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 16,55 Prot: 34,02 HC: 86,60

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 18,94 Prot: 37,13 HC: 79,96

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 Lip: 16,75 Prot: 35,32 HC: 94,92

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratin
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 813 Lip: 30,69 Prot: 29,48 HC: 86,75

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

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

Kcal: 755 Lip: 26,97 Prot: 28,08 HC: 102,94

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 18,79 Prot: 34,08 HC: 65,52

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 713 Lip: 35,68 Prot: 38,19 HC: 60,57

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 763 Lip: 22,41 Prot: 48,96 HC: 93,89

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 878 Lip: 40,76 Prot: 42,78 HC: 84,77

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, fáciles de cocinar y consumir. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, reduciendo el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, aumentando el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



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 o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo

Lunes

1



8 Pasta sin Gluten Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta Sin Gluten Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabacín ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3

Pasta Sin Gluten con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

18 Pasta Sin Gluten al Gratén
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes

1



FESTIVO

8 Espaguetis con Tomate
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Estofado de Patatas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO.
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

18 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Caballa en Aceite
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes

1



FESTIVO

Martes

2

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos con Tomate
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

25

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes

1



FESTIVO

Martes

2

Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

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

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

10

Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.
Salchichas de Pavo al Horno
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

22

Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

25

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,
Champiñón, Calabacín
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana
Tortilla Francesa.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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
1	 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Enebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo
8	Espaguetis con Tomate Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Pasta + Pescado + Fruta
15	Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
22	Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO. Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29	Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Estofado de Patatas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja 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.