


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>14 judías verdes salteadas con pavo. Pollo en salsa de cebolla y zanahoria Patatas fritas Pan y Melón</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L25.39</p>	<p>15 Cocido de garbanzos. Merluza al horno con salsa de zanahoria y puerro Picadillo de tomate con atún. Pan y Plátano</p> <p>Kcal: 765 HC: 98 PT: 35 L: 36</p>	<p>16 crema de calabacín, zanahoria, puerro.</p> <p>Tortilla de patatas Pan integral Manzana Kcal: 659 58 HC 83.62 PT: 19 L: 21</p>	<p>17 Sopa de fideos. Pollo al horno Ensalada mixta Pan Yogur</p> <p>Kcal: 684.02 HC: 92.66 PT:20.68 L:19.8</p>	<p>18 Arroz guisado con marisco. Tortilla de atún. Tomate aliñado con queso fresco pan Pera</p> <p>Kcal: 598 HC: 93.78 PT:21.20 L: 21.13</p>
<p>21 Lentejas con zanahoria y calabacín. Salchichas al vino Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Manzana</p> <p>Kcal: 666.23 HC: 84.04 PT: 26 L:27</p>	<p>22 Salmorejo. Pollo en salsa de cebolla y zanahoria. Pan y Plátano</p> <p>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</p>	<p>23 Arroz chino Merluza al horno en salsa de cebolla. Ensalada de tomate, palitos de mar, maíz Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>24 Crema de calabacín Pavo en salsa de cebolla y patatas fritas. Pan Yogur</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>25 Potaje de alubias Cazón en adobo Picadillo de tomate con queso fresco. Pan integral Melón</p> <p>Kcal:792 HC:86PT: 27 L: 25</p>
<p>28 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas Pan integral y Pera</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L: 28</p> 	<p>29 Cocido de garbanzos con fideos. Rosada frita Tomate con queso fresco Pan y Melón</p> <p>Kcal: 766 HC: 100 PT: 26 L: 27</p>	<p>30 Patatas guisadas con pollo. Tortilla de atún Picadillo de tomate con maíz y zanahoria Pan</p> <p>Kcal: 753 HC: 107 PT: 34 L:20</p>	<p>**Jueves 10 y viernes 11</p> <p><i>Macarrones con salsa de tomate frito Rosada al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga, tomate, maíz. Melón Pan</i></p> <p><i>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L25.39</i></p>	

Cristina González Díaz

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14 Puré de calabacín. Lenguado a la plancha con limón. Fruta	15 Ensalada de lechuga, tomate cherry, queso fresco. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta	16 Revuelto de guisantes con jamón/ pechuga de pavo. fruta	17 Mero a la plancha con patatas. Fruta	18 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Tortilla de patatas Fruta
21 Sopa de letras. Sándwich mixto Fruta	22 Merluza al horno con patatas. fruta	23 Puré de verduras Croquetas de pollo caseras. fruta	24 Crema de calabacín tortilla de atún yogur	25 Pisto de verduras con salsa de tomate natural. Tortilla francesa. fruta
28 Marrajo o pez espada con salsa de verduras fruta	29 Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha fruta	30 Calamares en salsa de tomate natural. Ensalada mixta fruta	<i>Jueves 10</i> <i>Arroz 3 delicias</i> <i>Queso fresco con tomate aliñado</i> <i>Fruta</i> <i>Viernes 11</i> <i>pan de pita con pollo, verduras variadas salteadas y salsa de tomate natural.</i> <i>fruta</i>	

ORIENTACIONES CENAS SALUDABLES

