

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>5 Lentejas con zanahoria, Calabacín, puerro. Tortilla de patatas. Lechuga , tomate y maíz Mandarina y pan Kcal: 682 PT:24 L: 21 HC: 91</p>	<p>6 Estofado de patatas con choco. Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pera y pan Kcal: 642 PT:26 L: 21 HC: 88</p>	<p>7 Mcarrones con salsa de tomate y queso Cazón en salsa Ensalada de lechuga, maíz, tomate cherry. Merluza frita Manzana y pan integral Kcal: 712 PT:28 L: 24 HC: 89</p>	<p>8 Crema de verduras Pollo al horno con patatas asadas Ensalada de canónigos con zanahoria y maíz Yogur y pan Kcal: 697 PT:27L: 23 HC: 90</p>	<p>9 Paella de marisco. Choco frito Picadillo de tomate con queso fresco Piña y pan Kcal: 639 PT:18 L: 20 HC: 92</p>
<p>12 Crema de calabacín y zanahoria Carrillera con salsa de cebolla, ajo y zanahoria. Lechuga , zanahoria y maíz. Manzana y pan Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87</p>	<p>13 Cocido de garbanzos con verduras Tortilla de espinacas Tomate aliñado con caballa Fresas y pan Kcal:635 PT24 L:22 HC:94</p>	<p>14 Arroz chino Merluza al horno Lechuga, maíz, zanahoria Plátano y pan integral Kcal: 625 PT: 21 L: 38 HC: 82</p>	<p>15 Judías salteadas con pavo Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Kcal: 693 PT: 24 L: 22 HC: 89</p>	<p>16 Sopa de fideos con garbanzos Rosada frita Lechuga, tomate y atún Pera y pan Kcal: 633 PT: 26 L: 17</p>
<p>19 Lentejas con calabaza, calabacín puerro. Tortilla de atún Lechuga + tomate Plátano y pan Kcal: 598 PT: 21 L: 21 HC: 94</p>	<p>20 Espaguetis con salsa de tomate casera Estofado de ternera con guisantes, zanahoria, champiñones, patatas. Picadillo de tomate queso fresco Pera y pan Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92</p>	<p>21 Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patatas. Tortilla francesa Tomate con queso fresco Fresas y pan integral Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	<p>22 Estofado de patatas con zanahoria, calabacín y patata. Merluza en salsa verde Ensalada de canónigos con queso fresco y zanahoria. Piña y pan Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6</p>	<p>23 Crema de calabaza, berenjena y puerro Albóndigas de pollo en salsa de cebolla, puerro y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y atún Manzana y pan Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
<p>26 Fideua con verduras Pollo al ajillo Lechuga y zanahoria Pan y Pera Kcal: 727 HC: 89g PT: 31g L: 29g</p>	<p>27 Arroz guisado con calamar, gambas y guisantes. Tortilla francesa Lechuga, tomate, zanahoria Manzana y pan Kcal: 634 PT :19 L: 22 HC: 95</p>	<p>28 Potaje de alubias con arroz. Croquetas de pollo Lechuga y zanahoria Fresas y pan Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38</p>	<p>29 Sopa de letras. Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria Piña y pan Kcal: 629 PT:22 L: 20 HC: 630</p>	<p>30 Crema de calabaza, puerro y zanahoria. Calamares fritos Ensalada de patata cocida, tomate, palitos de mar y queso fresco Plátano y pan Kcal: 740 HC: 90 PT:55 L:21</p>

ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 Empanada de espinacas con jamón cocido/pechuga de pavo y queso. Fruta	6 Calabacín relleno de atún y salsa de tomate. Fruta	7 Revuelto de champiñones con jamón/ pechuga de pavo. fruta	8 Mero a la plancha con patatas. Fruta	9 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Hamburguesa de ternera o pollo a la plancha. Fruta
12 Sopa de letras. Sándwich mixto Fruta	13 Merluza al horno con patatas. fruta	14 Puré de verduras croquetas de pollo fruta	15 Crema de calabacín tortilla de atún yogur	16 Pisto de verduras con salsa de tomate natural. Huevo a la plancha. fruta
19 Marrajo con salsa de verduras fruta	20 Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha fruta	21 Calamares en salsa. Ensalada variada fruta	22 Mero a la plancha Arroz 3 delicias	23 pan de pita con pollo, verduras variadas salteadas y salsa de tomate natural. fruta
26 Pisto de verduras con atún fruta	27 Tortilla de calabacín, patata y zanahoria. fruta	28 judías verdes salteadas con taquitos de pavo o jamón. Rosada a la plancha Fruta	29 Patatas asadas Berenjenas rellenas de atún y gratinadas con queso. Fruta	30 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 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

