

Menú Cc Toledo Fría C.Real Noviembre

Sin Carne - - CEIP Lucero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur 
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada 	10 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	12 Judías Pintas Estofadas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Tortilla Francesa. Ensalada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada 	19 Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20  FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	25 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 				

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
2 	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Crema de Zanahoria ECO. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur 
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada 	10 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	12 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Albóndigas de Pollo en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	18 Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20 
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	25 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 				

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
2  FESTIVO	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	5 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera 	6 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Yogur 
9 Sopa de Cocido Vegetal (Fideos s/gluten ni Huevo) Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	10 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	11 Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	12 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera 	13 Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Yogur 
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	18 Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	19 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera 	20  FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	25 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 	26 Crema Fina de Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera 	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Yogur 
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada 				

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 Cc Toledo Fría C.Real Noviembre

Sin Huevo ni Proteínas de la Leche de Vaca - - CEIP Lucero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada 	5 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera 	6 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja 
9 Sopa de Cocido Vegetal (Fideos s/gluten ni Huevo) Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada 	10 Pasta Sin Gluten ni Huevo Salteada Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	11 Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	12 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera 	13 Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja 
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	18 Fideuá de Verduras (pasta s/gluten ni huevo) Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada 	19 Lentejas Castellanas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera 	20  FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	25 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	26 Lentejas Guisadas "de la Abuela". Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera 	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja 
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 				

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 Cc Toledo Fría C.Real Noviembre

Sin Pescado - - CEIP Lucero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur 
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada 	10 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras ECO. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	12 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	13 Arroz Meloso con Verduritas. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Albóndigas de Pollo en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Fideuá de Verduras. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada 	19 Lentejas Castellanas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20  FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	26 Lentejas Guisadas "de la Abuela". Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 				

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 Cc Toledo Fría C.Real Noviembre

Sin Leche ni Lentejas - - CEIP Lucero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  FESTIVO	3 Crema de Coliflor. Garbanzos a la Catalana. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada 	4 Arroz con Tomate. Merluza a la Gallega. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	6 Espaguetis integrales al Ajillo Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Yogur de Soja 
9 Sopa de Cocido Vegetal Cocido Vegetal Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada 	10 Pasta (integral) Salteada Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras ECO. Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera 	13 Arroz Meloso con Verduritas. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur de Soja
16 Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 	17 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO). Pollo Asado Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Fideuá de Verduras. Abadejo a la Provenzal. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada 	19 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	20  FESTIVO
23 Estofado de Patatas con Verduras. Garbanzos a la Catalana. Pan y Agua Fruta de Temporada 	24 Crema de Verduras ECO. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Melva en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada 	26 Crema Fina de Patata. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	27 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur de Soja
30 Judías Verdes con Tomate. Alubias Suaves. Pan y Agua Fruta de Temporada 				

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

2



9

Sopa de Cocido Vegetal

Cocido Vegetal
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 512 Lip: 9,40 Prot: 19,34 HC: 91,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria.

Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 565 Lip: 12,12 Prot: 21,74 HC: 95,65

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23

Estofado de Patatas con Verduras.

Garbanzos a la Catalana.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 618 Lip: 15,38 Prot: 20,24 HC: 103,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Judías Verdes con Tomate.
Alubias Suaves.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 530 Lip: 14,35 Prot: 20,50 HC: 83,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

3

Crema de Coliflor.
Garbanzos a la Catalana.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 592 Lip: 18,06 Prot: 21,67 HC: 87,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo

10

Macarrones Integrales con salsa al Pepe

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

Kcal: 573 Lip: 21,03 Prot: 17,78 HC: 77,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO).
Albóndigas de Pollo en Salsa.

(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 500 Lip: 17,58 Prot: 19,47 HC: 65,64

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

24

Crema de Verduras ECO.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 611 Lip: 26,00 Prot: 16,10 HC: 79,38

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Miércoles

4

Arroz con Tomate.
Merluza a la Gallega.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 587 Lip: 16,42 Prot: 23,66 HC: 90,64

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11

Crema de Verduras ECO.

Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 591 Lip: 23,64 Prot: 17,55 HC: 77,16

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Fideuá de Verduras.

Abadejo a la Provenzal.

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 17,30 Prot: 33,78 HC: 87,04

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Melva en Aceite

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 19,29 Prot: 36,51 HC: 76,19

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 538 Lip: 21,54 Prot: 30,99 HC: 53,88

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12

Judías Pintas Estofadas.

Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 661 Lip: 19,56 Prot: 42,57 HC: 78,93

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

19

Lentejas Castellanas.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 760 Lip: 27,29 Prot: 28,31 HC: 99,63

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Lentejas Guisadas "de la Abuela".

Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 599 Lip: 19,40 Prot: 25,59 HC: 80,20

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Viernes

6

Espaguetis Integrales al Ajillo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 525 Lip: 22,34 Prot: 19,99 HC: 59,41

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13

Arroz Meloso con Verduras.

Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 675 Lip: 24,09 Prot: 37,10 HC: 80,06

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20



27

Arroz con Salsa de Pimientos Asados

Croquetas de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 664 Lip: 25,48 Prot: 13,86 HC: 97,07

Cena: Verdura + 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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

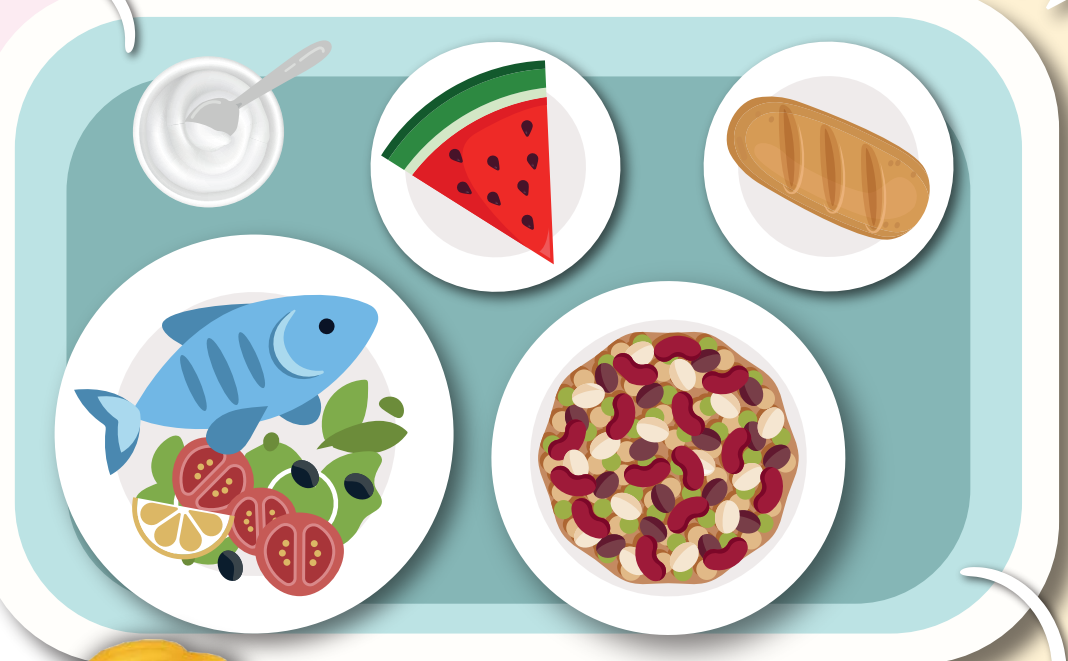
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

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

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha **aquí** para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea