

	DIA 1				DIA 2				DIA 3				DIA 4							
	FESTIVO				Crema de Zanahoria con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)  Nuggets de Salmón (pescado azul, harina y huevo) Ensalada  Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*				Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha) Cinta de Lomo Adobado (carne de cerdo) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)  Tortilla de Patata  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*							
V.N.					683,3	27,7	29,68	79,97	868	40,35	28,44	108,07	889,3	35,35	31,44	110,07				
Propuesta Cenas					Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta							
	DIA 7				DIA 8				DIA 9				DIA 10				DIA 11			
	Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)  Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel) Verduritas Rehogadas  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)  Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Espaguetis a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)  Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento) Ensalada  Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*				Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)  Merluza a la Andaluza (pescado y harina) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo)  Tortilla de Calabacín  Ensalada de Tomate y Queso  Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.	864	32,15	26,24	120,1	788	33,50	31,48	96,00	869,3	50,7	28,72	105,97	860	42,35	27,48	104,07	811	25,5	47,48	72
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
	DIA 14				DIA 15				DIA 16				DIA 17				DIA 18			
	Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza y bacon)  Empanadillas de Atún Caseras Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)  Tortilla de Patata Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo)  Hamburguesa de Ternera Patatas Dado  Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*				Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso) Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Potaje de Garbanzos (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)  Salchichas con Salsa de Tomate (salchichas de pavo) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*			
V.N.	823,3	14,7	43,72	94,97	721,8	19,6	43,42	63,97	886,8	39,72	27,26	117,77	745	44,00	32,02	69,37	835	29,05	30,84	107,37
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Ensalada + Carne + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta			
	DIA 21				DIA 22				DIA 23				DIA 24				DIA 25			
	Sopa Juliana  Albóndigas Caseras (carne picada mixta, cebolla y harina)  Patatas  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Fideuá de Verduras (pasta, cebolla, pimiento,ajo y perejil)  Caballa en Aceite (pescado azul)  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)  Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)  Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*				Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)  Tortilla de York  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)  Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.	834,8	24,8	42,8	79,7	765,0	29,4	24,0	112	788	33,5	31,5	96,0	781	38,8	26,9	92	822	47,2	24,7	106
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta				Ensalada + Carne + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Huevo + Lácteo			
	DIA 28				DIA 29				DIA 30											
	Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo) Bacalao con Tomate (pescado, tomate, cebolla y harina) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata) Escalope de Pollo (pollo,huevina, pan rallado y ajo) Ensalada  Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*											
V.N.	769,1	41,2	24,7	98,7	789,4	27,75	23,94	87,5	807,3	30,3	31,92	102,47								
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta				Pasta + Jamón York + Lácteo											

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

**1 VASO DE LECHE:** 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; **1 YOGUR:** 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Propuesta Cenas	FESTIVO	<p>Crema de Zanahoria (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Salmón al Horno (pescado azul, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*</p> <p>Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha)</p> <p>Cinta de Lomo Adobado (carne de cerdo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de Patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Ave + Fruta</p>
	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
Propuesta Cenas	<p>Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel)</p> <p>Verduras Rehogadas</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>Pasta s/g a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)</p> <p>Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Propuesta Cenas	<p>Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo)</p> <p>Tortilla de Calabacín</p> <p>Ensalada de Tomate y Queso</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza y bacon)</p> <p>Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de Patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo)</p> <p>Hamburguesa de Ternera s/g</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*</p> <p>Patata + Huevo + Fruta</p>
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
Propuesta Cenas	<p>Pasta s/g a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)</p> <p>Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>	<p>Pasta s/g Gratinada (pasta, tomate y queso)</p> <p>Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Ensalada + Carne + Lácteo</p>	<p>Potaje de Garbanzos (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Salchichas con Salsa de Tomate (salchichas de pavo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Pescado + Fruta</p>
	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
Propuesta Cenas	<p>Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Tortilla de York</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)</p> <p>Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Propuesta Cenas	<p>Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Tortilla de York</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)</p> <p>Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
Propuesta Cenas	<p>Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo)</p> <p>Bacalao en Papillote (pescado, zanahoria, pimiento...)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Fruta</p>	<p>Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla de Patata y Cebolla</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata)</p> <p>Pollo Asado (pollo, cebolla y ajo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Jamón York + Lácteo</p>	

#### PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Propuesta Cenas	FESTIVO	<p>Crema de Zanahoria con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</p> <p>Nuggets de Salmón (pescado azul, harina y huevo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*</p> <p>Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha)</p> <p>Cinta de Lomo Adobado (carne de cerdo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de Patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Ave + Fruta</p>
	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
Propuesta Cenas	<p>Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel)</p> <p>Verduras Rehogadas</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>Espaguetis a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)</p> <p>Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Merluza a la Andaluza (pescado y harina)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Propuesta Cenas	<p>Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo)</p> <p>Tortilla de Calabacín</p> <p>Ensalada de Tomate y Queso</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza y bacon)</p> <p>Empanadillas de Atún Caseras</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de Patata</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo)</p> <p>Hamburguesa de Ternera</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*</p> <p>Patata + Huevo + Fruta</p>
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
Propuesta Cenas	<p>Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)</p> <p>Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso)</p> <p>Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Ensalada + Carne + Lácteo</p>	<p>Potaje de Garbanzos (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Salchichas con Salsa de Tomate (salchichas de pavo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
Propuesta Cenas	<p>Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Tortilla de York</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)</p> <p>Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>	<p>Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)</p> <p>Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Ave + Fruta</p>
	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Propuesta Cenas	<p>Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo)</p> <p>Bacalao con Tomate (pescado, tomate, cebolla y harina)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Leche*</p> <p>Patata + Huevo + Fruta</p>	<p>Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla de Patata y Cebolla</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan, Agua y Yogur*</p> <p>Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata)</p> <p>Escalope de Pollo (pollo, huevo, pan rallado y ajo)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*</p> <p>Pasta + Jamón York + Lácteo</p>	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ