

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Jurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce

Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo (Sin
Huevo)
Gluten-Free Pasta Salad Without Egg
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa
Bolognese Gluten/Egg-Free Pasta

Filete de Pavo
Turkey Breast
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Fruta y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad

Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera (Sin Huevo)
Potato Salad Without Egg

Jamoncitos de Pollo al Horno
Baked Chicken Thighs
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Gluten/Egg-Free Pasta with Tuna
Chuleta de Sajonia
Saxony Chop
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos (Sin Huevo)
Chickpeas Salad Without Egg

Pavo al Horno
Baked Turkey
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. PAN SIN SÉSAMO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Crema de Calabacín
Zucchini Cream

Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Brócoli Rehogado
Sautéed Broccoli
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream

Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad

Jurel al Horno
Baked Fish
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Filete de Ternera en Salsa
Veal Steak in Sauce
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad
Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna

Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella
Gallo al Limón
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Verdura Tricolor (Brócoli, Zanahoria y Patata)
Mixed Vegetables
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. PAN SIN SÉSAMO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Jurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

20 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo
Gluten-Free Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Miércoles

31

7 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa
Bolognese Gluten/Egg-Free Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Fruta y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Filete de Ternera en Salsa
Veal Steak in Sauce
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan S/Gluten
Custard and Gluten-Free Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

15 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Gluten/Egg-Free Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

16 Verdura Tricolor
Mixed Vegetables
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan S/Gluten
Flan and Gluten-Free Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA, PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. PAN SIN SÉSAMO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice -Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras (Sin Champiñones)
Rice with Vegetables Without Mushrooms
Tacos de Pavo Estofados (Sin
Champiñones)
Stewed Diced Turkey Without Mushrooms
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish

Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice -Cream and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.NO KIWI

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Hamburguesas Mixtas
Mixed Burger
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta (Sin Atún)
Pasta Salad Without Tuna
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz (Sin Atún)
Rice Salad Without Tuna
Ternera Asada
Roasted Veal
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice -Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera (Sin Atún)
Potato Salad Without Tuna

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos (Sin Atún)
Chickpeas Salad Without Tuna
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Pollo Plancha
Grilled Chicken Breast
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella de Pollo
Chicken Paella

Chuleta de Sajonia
Saxony Chop
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Helado y Pan
Ice -Cream and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Pavo En Salsa
Turkey in Sauce
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables

Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice-Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Brócoli Rehogado
Sautéed Broccoli
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice-Cream and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables

Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice-Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice-Cream and Bread
Verdura Tricolor
Mixed Vegetables
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Jurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

20 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo
Gluten-Free Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Miércoles

31

7 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa
Bolognese Gluten/Egg-Free Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Filete de Ternera en Salsa
Veal Steak in Sauce
Patatas Chips
Chips
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

15 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Gluten/Egg-Free Pasta with Tuna
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

16 Verdura Tricolor
Mixed Vegetables
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. PAN SIN SÉSAMO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot CreamJurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
VegetablesLomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese PastaTortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Ensalada de Arroz
Rice Salad
Jurel al Horno
Baked Fish
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Fritas
French Fries
Helado y Pan
Ice-Cream and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread8 Ensalada Campera
Potato SaladPollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread9 Paella Mixta
Mixed PaellaGallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Helado y Pan
Ice-Cream and Bread
Lentejas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. NO SE UTILIZARÁ SAL EN LAS PREPARACIONES DE LOS PLATOS
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice -Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras (Sin Champiñones)
Rice with Vegetables Without Mushrooms
Tacos de Pavo Estofados (Sin
Champiñones)
Stewed Diced Turkey Without Mushrooms
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Judías Verdes Rehogadas
Sautéed Green Beans
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish

Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice -Cream and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Jurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce

Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables

Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo (Sin
Huevo)
Gluten-Free Pasta Salad Without Egg

Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa
Bolognese Gluten/Egg-Free Pasta

Filete de Pavo
Turkey Breast
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad

Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera (Sin Huevo)
Potato Salad Without Egg

Jamonicitos de Pollo al Horno
Baked Chicken Thighs
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Gluten/Egg-Free Pasta with Tuna
Chuleta de Sajonia
Saxony Chop
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos (Sin Huevo)
Chickpeas Salad Without Egg

Pavo al Horno
Baked Turkey
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN HUEVO.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Jurel al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce

Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables

Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta S/Gluten S/Huevo (Sin
Huevo)
Gluten-Free Pasta Salad Without Egg

Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Pasta S/Gluten S/Huevo Boloñesa
Bolognese Gluten/Egg-Free Pasta

Filete de Pavo
Turkey Breast
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad

Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera (Sin Huevo)
Potato Salad Without Egg

Jamonicitos de Pollo al Horno
Baked Chicken Thighs
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread
15 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Gluten/Egg-Free Pasta with Tuna
Chuleta de Sajonia
Saxony Chop
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos (Sin Huevo)
Chickpeas Salad Without Egg

Pavo al Horno
Baked Turkey
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN HUEVO.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables

Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta

Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread
Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa de Ternera
Veal Burger
Patatas Chips
Chips
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread
15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread
16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Brócoli Rehogado
Sautéed Broccoli
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Filete de Ternera en Salsa
Veal Steak in Sauce
Patatas Chips
Chips
Natillas y Pan
Custard and Bread

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad
Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Brócoli Rehogado
Sautéed Broccoli
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella
Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

16 Verdura Tricolor
Mixed Vegetables
Fogonero al Horno
Baked Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. PAN SIN SÉSAMO
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot Cream

Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Varitas de Pescado
Fish Fingers
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
Vegetables
Lomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese Pasta
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14 Ensalada de Arroz
Rice Salad
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice -Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 Ensalada Campera
Potato Salad

Pollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Espaguetis con Atún
Pasta with Tuna
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

22 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Gallo
Rooster Fish
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

9 Paella Mixta
Mixed Paella

Gallo al Horno
Baked Fish
Calabacín Rebozado
Floured Zucchini
Helado y Pan
Ice -Cream and Bread

16 Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Boquerones Enharinados
Floured Fish
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

29

5 Crema de Zanahoria
Carrot CreamHamburguesas Mixtas
Mixed Burger
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread12 Judías Verdes con Patatas
Sautéed Green Beans with Potatoes
Magro de Cerdo en Salsa
Lean Pork in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread19 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

30

6 Alubias Blancas ECOLÓGICAS a la
Jardinera
Organic Stewed White Beans with
VegetablesLomo de Cerdo al Horno
Baked Pork Loin
Arroz Pilaf
Rice
Fruta y Pan
Fruit and Bread13 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Pollo al Ajillo
Chicken in Garlic Sauce
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread20 Ensalada de Pasta (Sin Atún)
Pasta Salad Without Tuna
Pollo Asado
Roasted Chicken
Zanahoria al Ajillo
Carrots in Garlic Sauce
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

31

7 Macarrones Boloñesa
Bolognese PastaTortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
Ensalada de Arroz (Sin Atún)
Rice Salad Without Tuna
Ternera Asada
Roasted Veal
Pimientos Asados
Roasted Peppers
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread21 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Hamburguesa Completa
Burger
Patatas Chips
Chips
Helado
Ice-Cream

Jueves

1

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tacos de Pavo Estofados
Stewed Diced Turkey
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread8 Ensalada Campera (Sin Atún)
Potato Salad Without TunaPollo al Limón
Chicken with Lemon Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread
Espaguetis con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Tortilla de Queso
Cheese Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread22 Ensalada de Garbanzos (Sin Atún)
Chickpeas Salad Without Tuna
Revuelto de York
Scrambled Eggs with Ham
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Viernes

2

Patatas Guisadas con Costillas
Stewed Potatoes with Ribs
Filete de Pollo Plancha
Grilled Chicken Breast
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread9 Paella de Pollo
Chicken PaellaChuleta de Sajonia
Saxony Chop
Calabacín Horno
Baked Zucchini
Helado y Pan
Ice-Cream and Bread
Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Pavo En Salsa
Turkey in Sauce
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

23

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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