

Lunes

1

Paella o arroz blanco con tomate natural
Costillas de cerdo asadas al horno con ensalada mixta
Yogur

8

Fideua o tallarines con atún y tomate
Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga iceberg
Yogur

15

Puré de verduras
Canelones rellenos al horno carne/vegetal con papas sancochadas
Yogur

22

Crema de espinacas o verdura braseada al horno
Muslo de pollo asado al horno con papas
Yogur

29

Arroz milanesa
Tacos de merluza con empanadillas y ensalada de la huerta
Yogur

Martes

2

Judías pintas estofadas con verdura o puré
Tacos de lenguado al limón con ensalada y remolacha
Fruta del tiempo

9

Crema de calabacines
Filete de lenguado (halibut) a la portuguesa (horno) con papas sancochadas
Fruta del tiempo

16

Espirales boloñesa
Churros de merluza con ensalada mixta y millo
Fruta del tiempo

23

Coditos a la napolitana
Filete de merluza al horno con verduritas y ensalada
Fruta del tiempo

30

Rancho canario o crema de garbanzos con verdura
Tortilla de papas con rodaja de tomate natural, aceite de oliva y orégano
Fruta del tiempo

Miércoles

3

Crema de zanahorias
Roti de pavo al horno con papas sancochadas
Helado o fruta del tiempo

10

Garbanzos estofados con verdura o puré
Huevos rellenos o sancochados con jamoncitos al horno y ensalada
Actimel o fruta del tiempo

17

Potaje de lentejas o puré
Tortilla de jamón con ensalada mixta
Petit suit o fruta del tiempo

24

Ensaladilla o Sopa de fideos con hortalizas
Chuleta de cerdo plancha con ensalada de col roja
Natilla o fruta del tiempo

31

Espaguetis con tomate y queso o salteados al ajillo con champiñones
Filete de lomo plancha con ensalada mixta y zanahoria rallada
Gelatina o fruta del tiempo

Jueves

4

Sopa de estrellas o ensalada de legumbres
Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta del tiempo

11

Sopa de pescado
Escalopines con ensalada campera
Fruta del tiempo

18

Sopa de marisco o letras
Albóndigas caseras al horno ternera/pollo con papas cuadradas
Fruta del tiempo

25

Arroz a la cubana completo
Huevo-Tomate-plátano
Salchichas al horno
Fruta del tiempo

Viernes

5

Macarrones con picadillo o ensalada de pasta
Filete de merluza plancha o rebozado con ensalada y pepino
Macedonia de fruta natural

12

DIA NACIONAL DE ESPAÑA

19

Arroz caldoso o ensalada de arroz
Rabas de calamar y tacos de lenguado con ensalada
Macedonia de fruta natural

26

Fabada o crema de judías blancas con verdura
Pizza al horno y filete de lenguado con ensalada mixta
Macedonia de fruta natural

Alérgenos Alimentarios

Este menú puede contener algunos de los siguientes componentes alergénicos: Leche y derivados, lactosa, huevo y derivados, cereales (gluten), cacahuets y derivados, crustáceos y moluscos, pescado y derivados, frutos secos, soja y derivados, apio y derivados, mostaza y derivados, sésamo y derivados, sulfitos, altramuces.

Disponemos de menús especiales adaptados para niños con alergias e intolerancias alimentarias. En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá informar a la dirección del centro presentando el certificado médico para diseñarle un menú personalizado.

Menú elaborado por nuestro personal de nutrición

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal. Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandía, según temporada y disponibilidad. Se suministra pan comun fresco del día en todas las comidas.