



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Alubias con calabaza Escalope lomo con verduras (judías, Brocoli, pimiento, cebolla, zanahoria) Yogur natural  <i>Contiene: Gluten, Leche</i> Sopa de fideo + pescado + Fruta	5 Crema de calabacín (patata, calabacín, pu Lenguadina rebozada Lechuga, zanahoria, maíz Manzana  <i>Contiene: Sulfitos, Pescado, Huevo, gluten</i> Verdura + Huevo + lácteo	6 Garbanzos con bacalao Tortilla de patata Lechuga, tomate, espárragos Naranja  <i>Contiene: Pescado, Huevo</i> Fécula + carne + lácteo	7 Arroz integral con pollo y champiñones Salmon horno con pisto (calabacín, be Plátano  <i>Contiene: Pescado, Sulfitos</i> Verdura + Huevo + lácteo	8 Marmita Redondo de pavo con zanahoria y cha Lechuga, queso, piña Manzana  <i>Contiene: Sulfitos, Pescado, Soja, Leche</i> Fécula + pescado + lácteo
11 Lentejas con verduras (zanahoria, Puerro, calabacín) Merluza al horno con pimientos y cel Naranja  <i>Contiene: Pescado, puede contener trazas de gluten</i> Sopa de fideos + carne + lácteo	12 Ensaladilla (patata, judía, guisantes, zana Redondo de ternera con patata parís, zana Yogur natural  <i>Contiene: Pescado, Huevo, Leche</i> Fécula + pescado + fruta	13 Crema de verduras y espinacas (patata Pollo asado al limón Ensalada mixta Manzana  <i>Contiene: Sulfitos, Huevo, Pescado</i> Sopa de fideos + huevo + lácteo	14 Pasta integral com atún Estofado de pavo Lechuga, zanahoria, maíz Pera  <i>Contiene: Gluten, Pescado</i> Verdura + pescado +fruta	15 Garbanzos con carne Bocartes rebozados Lechuga, espárragos, aceitunas Fresas  <i>Contiene: Pescado, Gluten, Huevo</i> Fécula + carne + lácteo
18 Arroz integral tres delicias (guisantes Cabecero de lomo- menestra Plátano  <i>Contiene: Huevo, Soja</i> Verdura + pescado + lácteo	19 Alubias con repollo Lirios rebozados Lechuga, zanahoria, maíz Manzana  <i>Contiene: Pescado, Gluten, Huevo</i> Sopa de fideos + carne + lácteo	20 Pasta con tomate y queso Pechuga plancha con crocolí y zanaho Yogur natural  <i>Contiene: Gluten, Leche</i> Verdura + pescado + fruta	21 Lentejas con chorizo Salmón a la naranja Lechuga, tomate, espárragos Naranja  <i>Contiene: Pescado, puede contener trazas de gluten</i> Fécula + Huevo + lácteo	22 Crema de zanahorias (patata, zanahor Albóndigas de ternera a la jardinera Lechuga, queso, piña Albaricoques  <i>Contiene: Sulfitos, Gluten, Soja, Huevo</i> <i>Leche puede contener trazas f. secos</i> Sopa de fideo +pescado + lácteo
25 Garbanzos espinacas Merluza a la gallega Lechuga, tomate, maíz Pera  <i>Contiene: Pescado, Sulfitos</i> Fécula + carne + lácteo	26 Patatas en salsa verde (patata, merluza, Huevo, ajo, perejil) Redondo de pavo/ menestra Manzana  <i>Contiene: Sulfitos, Pescado, Huevo, Soja</i> Verduras + pescado + lácteo	27 Crema de calabacín (patata, calabacín, Lasaña de ternera Lechuga, zanahoria, aceitunas Plátano  <i>Contiene: Sulfitos, Gluten, Leche,</i> Sopa de fideo + huevo + lácteo	28 Arroz integral com tomate Pollo asado con salteado de calabacín Yogur natural  <i>Contiene: Leche</i> Fécula+ pescado + fruta	29 Lentejas con chorizo Bocartes rebozados Lechuga, tomate, espárragos Nectarinas  <i>Contiene: Pescado, Gluten, Huevo</i> Verduras + huevo + lácteo

**INTERPRETACIÓN DE LAS CENAS**

*Fécula = patata, boniato, quinoa, arroz integral, pan de semillas, fajitas integrales, pasta integral*

*Lácteo= yogurt, leche, queso fresco, queso cotagge. SIRVE; yogurt soja, bebida de fruto seco, bebida de soja, bebida de avena fortificada con calcio.*

*Verdura = Ensalada, puré, verdura cocida, verdura plancha, wock, verdura asada, sopa juliana*

*Pescado= plancha, horno, hervido, rebozado con huevo y harina integral.*

Clara Sánchez  
Dietista y Nutricionista  
CAN00006

Para la elaboración de nuestros platos usamos: Aceite de oliva, aceite girasol alto oleico, Aceite de oliva virgen para los aliños, sal yodada, carnes de proximidad, legumbres de proximidad, huevos camperos de proximidad, una vez por semana pan integral