

| | | | | | DIA 1 | | | | DIA 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|------|------|---|-------|------|-------|--|-------|------|-------|--|-------|------|------|---|-------|------|------|----------------------|------|------|------|
| | | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | | | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) | | | | | | | | | | | | | | | |
| V. N . | | | | | 718,3 | 24,7 | 21,7 | 107,0 | 728,5 | 34,8 | 37,3 | 64,1 | | | | | | | | | | | | |
| Propuesta Cenas | | | | | Patata + Ave + Lácteo | | | | Arroz + carne + Fruta | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIA 5 | | DIA 6 | | | DIA 7 | | | | DIA 8 | | | | DIA 9 | | | | | | | | | | | |
| Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | | | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | | | | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | | | | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) | | | | | | | | | | | |
| V. N . | | 790,4 | 36,8 | 25,3 | 107,9 | 813,2 | 32,0 | 27,0 | 114,4 | 922,0 | 35,7 | 40,9 | 104,5 | 778,5 | 32,5 | 36,8 | 80,2 | 834,2 | 28,4 | 27,5 | 95,9 | | | |
| Propuesta Cenas | | Patata+ Huevo + Lácteo | | | Verdura+ Ave + Fruta | | | | Arroz + Pescado + Fruta | | | | Pasta+ Huevo + Lácteo | | | | Verdura+ carne+ Fruta | | | | | | | |
| DIA 12 | | | | | DIA 13 | | | | DIA 14 | | | | DIA 15 | | | | DIA 16 | | | | | | | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | | | | | Ensalada alemana (German salad) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | | | Lasaña de carne (Meat lasagna) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | | | | Sopa de picadillo (Hash soup) Albóndigas guisadas (Meatballs in sauce) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) | | | | | | | |
| V. N . | | | | | 880,4 | 54,1 | 33,1 | 93,2 | 825,5 | 32,1 | 26,5 | 120,5 | 747,2 | 36,6 | 27,5 | 91,8 | 792,9 | 39,8 | 33,1 | 86,7 | 923,1 | 32,0 | 50,3 | 85,9 |
| Propuesta Cenas | | | | | Verdura + Pescado + Fruta | | | | Verdura+ Carne+ Lácteo | | | | Arroz+ Huevo + Fruta | | | | Patata+ pescado + Lácteo | | | | Verdura+ Ave + Fruta | | | |
| DIA 19 | | | | | DIA 20 | | | | DIA 21 | | | | DIA 22 | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | | | | Códitos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | | | Crema de verduras (Veg cream) Fritura de pescado (Floured fish) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | | | Ensalada mixta (Mixed salad) Hamburguesa de ternera completa con patatas chips (Veal burger with crisps) Refrescos y Helado (Refreshments and ice cream) ¡FELIZ VERANO! | | | | | | | | | | | |
| V. N . | | | | | 883,7 | 30,8 | 36,4 | 113,5 | 793,8 | 24,0 | 29,6 | 112,3 | 702,0 | 24,1 | 38,0 | 78,3 | 948,5 | 37,0 | 50,1 | 88,5 | | | | |
| Propuesta Cenas | | | | | Arroz+ Pescado + Fruta | | | | Verdura+ Ave+ Lácteo | | | | Patata + Huevo + Fruta | | | | Verdura + Pescado + Fruta | | | | | | | |

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

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|---|---|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Lácteo | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Merluza al horno (Baked hake) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada alemana (con salchichas de ave) (German salad) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta con tomate (Pasta with tomato) Filete de pollo (chicken breast) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberries and bread) | Sopa de fideos (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Lácteo | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Fritura de pescado (Floured fish) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Hamburguesa de ternera completa con patatas chips (Veal burger with crisps) Refrescos y Helado (Refreshments and ice cream) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, 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

| | | | | DIA 1 | DIA 2 |
|-----------------|---|--|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Filete de pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Lácteo | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pollo (chicken breast) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada alemana (German salad) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Lasaña de carne (Meat lasagna) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de picadillo (Hash soup) Albóndigas guisadas (Meatballs in sauce) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Lácteo | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Hamburguesa de ternera completa con patatas chips (Veal burger with crisps) Refrescos y Helado (Refreshments and ice cream) ¡FELIZ VERANO! |  |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ


| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|---|---|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Lácteo | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Pasta s/g con verduras (Pasta with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta s/g con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos s/g (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Lácteo | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Filete de pollo (chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Pasta s/g con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Bocadillo de lomo (pan s/g) con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos s/g y Lácteo (Refreshments and diary) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|--|---|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Postre s/l | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Postre s/l | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Postre s/l | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Fritura de pescado (Floured fish) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos s/l y Yogur de soja (Refreshments and soy yogurt) ¡FELIZ VERANO! |  |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Postre s/l | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

| | | DÍA 1 | | | DÍA 2 | |
|-----------------|--|--|---|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Postre s/l | Arroz + carne + Fruta | |
| | | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | | Patata+ Huevo + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Postre s/l | Verdura+ carne+ Fruta |
| | | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Nuggets de salmón (Salmon nuggets) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Postre s/l | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta |
| | | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | | Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Fritura de pescado (Floured fish) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos s/l y Yogur de soja (Refreshments and soy yogurt) ¡FELIZ VERANO! |  |
| Propuesta Cenas | | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Postre s/l | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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


| | | DÍA 1 | | DÍA 2 | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Patata + pescado + Lácteo | | Arroz + carne + Fruta | |
| | | DÍA 5 | | DÍA 6 | |
| | | Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | |
| Propuesta Cenas | | Patata+ carne + Lácteo | | Verdura+ Ave + Fruta | |
| | | DÍA 7 | | DÍA 8 | |
| | | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Arroz + Pescado + Fruta | | Pasta+ verduras + Lácteo | |
| | | DÍA 9 | | DÍA 10 | |
| | | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) | | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | |
| Propuesta Cenas | | Verdura+ carne+ Fruta | | Verdura+ Pescado + Fruta | |
| | | DÍA 11 | | DÍA 12 | |
| | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | |
| Propuesta Cenas | | Verdura+ Carne+ Lácteo | | Verdura + Pescado + Fruta | |
| | | DÍA 13 | | DÍA 14 | |
| | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Arroz+ verduras + Fruta | | Arroz+ Pescado + Lácteo | |
| | | DÍA 15 | | DÍA 16 | |
| | | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberries and bread) | | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Patata+ pescado + Lácteo | | Verdura+ Ave + Fruta | |
| | | DÍA 17 | | DÍA 18 | |
| | | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Verdura + Pescado + Fruta | | Verdura+ Ave+ Lácteo | |
| | | DÍA 19 | | DÍA 20 | |
| | | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | |
| Propuesta Cenas | | Arroz+ Pescado + Fruta | | Verdura+ Ave+ Lácteo | |
| | | DÍA 21 | | DÍA 22 | |
| | | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | Ensalada mixta sin huevo (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos y Lácteo (Refreshments and diary) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | | Patata + carne + Fruta | | Verdura + Pescado + Fruta | |

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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



| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|---|---|---|--|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + pescado + Postre s/l | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ carne + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ verduras + Postre s/l | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Postre s/l | Arroz+ verduras + Fruta | Patata+ pescado + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta sin huevo (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos s/l y Yogur de soja (Refreshments and soy yogurt) ¡FELIZ VERANO! |  |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Postre s/l | Patata + carne+ Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|---|--|---|---|---|
| | | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + pescado + Lácteo | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ carne + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Patata+ verduras + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Lácteo | Arroz+ verduras + Fruta | Patata+ pescado + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta sin huevo (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos y Lácteo (Refreshments and diary) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + carne + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

| | | | DÍA 1 | | DÍA 2 | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|--|---|----------------------------------|-----------------------|---|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|--|
| | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) | Filete de pollo (Chicken breast) | Ensalada (Salad) | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) | Merluza al horno (Baked hake) | Ensalada (Salad) | Lácteo y pan (Diary and Bread) | | | | |
| Propuesta Cenas | | | Patata + pescado + Lácteo | | Arroz + carne + Fruta | | | | | | | | | |
| DÍA 5 | | | DÍA 6 | | | DÍA 7 | | | DÍA 8 | | | DÍA 9 | | |
| Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) | | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) | | | Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) | | | Crema de zanahoria (carrot cream) | | | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) | | |
| Ragout de pavo (Roasted turkey) | | | Limanda al horno (Baked fish) | | | Filete de pollo (Chicken breast) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Salchichas de ave (Turkey sausages) | | |
| Ensalada (Salad) | | | Zanahoria baby (Baby carrot) | | | Ensalada (Salad) | | | Patatas fritas (Fried potatoes) | | | Patatas (Potatoes) | | |
| Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | | Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | | | Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | | | Zummo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | | | Lácteo y pan (Diary and Bread) | | |
| Propuesta Cenas | Patata+ carne + Lácteo | | Verdura+ Ave + Fruta | | | Arroz + Pescado + Fruta | | | Pasta+ verduras + Lácteo | | | Verdura+ carne+ Fruta | | |
| DÍA 12 | | | DÍA 13 | | | DÍA 14 | | | DÍA 15 | | | DÍA 16 | | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato) | | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) | | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) | | | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) | | | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) | | |
| Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) | | | Salmón al horno (Baked Salmon) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Magro con tomate (Loin in tomato sauce) | | | Salchichas de ave (Turkey sausages) | | |
| Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Zanahoria baby (Baby carrot) | | | Patatas (Potatoes) | | |
| Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | | | Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | | Zummo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | | Fresas y pan (Strawberries and bread) | | | Lácteo y pan (Diary and Bread) | | |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | | Verdura+ Carne+ Lácteo | | | Arroz+ verduras + Fruta | | | Patata+ pescado + Lácteo | | | Verdura+ Ave + Fruta | | |
| DÍA 19 | | | DÍA 20 | | | DÍA 21 | | | DÍA 22 | | |  | | |
| Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) | | | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) | | | Crema de verduras (Veg cream) | | | Ensalada mixta sin huevo (Mixed salad) | | | | | |
| Filete de pollo (Chicken breast) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Ragout de pavo (Roasted turkey) | | | Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) | | | | | |
| Patatas (Potatoes) | | | Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Refrescos y Lácteo (Refreshments and diary) | | | ¡FELIZ VERANO! | | |
| Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | | Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | | | | | | | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | | Verdura+ Ave+ Lácteo | | | Patata + carne + Fruta | | | Verdura + Pescado + Fruta | | | | | |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin legumbre ni frutos secos- Junio 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo



| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|---|---|--|--|---|
| | | | | Patatas guisadas (Stewed potatoes) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Lácteo | Arroz + carne + Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Limanda al horno (Baked fish) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Coliflor con tomate (cauliflower with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta | Arroz + Pescado + Fruta | Pasta+ Huevo + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Salmón al horno (Baked Salmon) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Patatas estofadas (Stewed potatoes) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberrys and bread) | Sopa de fideos (noodles soup) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + Pescado + Fruta | Verdura+ Carne+ Lácteo | Arroz+ Huevo + Fruta | Patata+ pescado + Lácteo | Verdura+ Ave + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Fritura de pescado (Floured fish) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos y Lácteo (Refreshments and diary) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + Huevo + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA


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

| | | | DIA 1 | | DIA 2 |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) | | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Filete de pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) |
| | | | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | Patata + Ave + Lácteo | | Arroz + carne + Fruta |
| | | | DÍA 5 | | DÍA 6 |
| | | | Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pollo (chicken breast) Zanahoria baby (Baby carrot) |
| | | | Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) |
| Propuesta Cenas | | | Patata+ Huevo + Lácteo | | Verdura+ Ave + Fruta |
| | | | DÍA 7 | | DÍA 8 |
| | | | Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) | | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) |
| | | | Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) |
| Propuesta Cenas | | | Arroz + verduras + Fruta | | Verdura+ carne+ Fruta |
| | | | DÍA 12 | | DÍA 13 |
| | | | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) | | Ensalada alemana (German salad) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) |
| | | | Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | | Sandía y pan (Watermelon and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | Verdura + Huevo + Fruta | | Verdura+ carne+ Lácteo |
| | | | DÍA 14 | | DÍA 15 |
| | | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) | | Lasaña de carne (Meat lasagna) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) |
| | | | Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | Fresas y pan (Strawberrys and bread) |
| Propuesta Cenas | | | Arroz+ Huevo + Fruta | | Patata+ carne + Lácteo |
| | | | DÍA 16 | | DÍA 19 |
| | | | Sopa de picadillo (Hash soup) Albóndigas guisadas (Meatballs in sauce) Patatas (Potatoes) Helado y pan (Ice cream and bread) | | Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) |
| Propuesta Cenas | | | Verdura+ Ave + Fruta | | Arroz+ verduras + Fruta |
| | | | DÍA 20 | | DÍA 21 |
| | | | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) | | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) |
| | | | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) |
| Propuesta Cenas | | | Verdura+ carne+ Lácteo | | Patata + Huevo + Fruta |
| | | | DÍA 22 | | DÍA 22 |
| | | | Ensalada mixta sin atún (Mixed salad) Hamburguesa de ternera completa con patatas chips (Veal burger with crisps) Refrescos y Helado (Refreshments and ice cream) ¡FELIZ VERANO! | | |
| Propuesta Cenas | | | Verdura + ave + Fruta | | |

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

| | | DIA 1 | | | DIA 2 | | | | |
|---|----------------------------|--|--|---|---|--|--|---|--|
| | | Garbanzos guisados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Filete de pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | | | | |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Ave + Postre s/l | Arroz + carne + Fruta | | | | |
| DÍA 5 | | DÍA 6 | | DÍA 7 | | DÍA 8 | | DÍA 9 | |
| Fideos chinos con verduras (chinese noodles with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pollo (chicken breast) Zanahoria baby (Baby carrot) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | | Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread) | | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | | Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | |
| Propuesta Cenas | Patata+ Huevo + Postre s/l | Verdura+ Ave + Fruta | | Arroz + verduras + Fruta | | Pasta+ Huevo + Postre s/l | | Verdura+ carne+ Fruta | |
| DÍA 12 | | DÍA 13 | | DÍA 14 | | DÍA 15 | | DÍA 16 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | Pasta con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberys and bread) | | Sopa de fideos (noodles soup) Salchichas de ave (Turkey sausages) Patatas (Potatoes) Yogur de soja y pan (soy yogurt and Bread) | |
| Propuesta Cenas | Verdura + Huevo + Fruta | Verdura+ Carne+ Postre s/l | | Arroz+ ave + Fruta | | Patata+ verduras+ Postre s/l | | Verdura+ Ave + Fruta | |
| DÍA 19 | | DÍA 20 | | DÍA 21 | | DÍA 22 | | | |
| Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Escalope de pollo (Floured chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de patata (potato omelette) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | Crema de verduras (Veg cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | Ensalada mixta sin atún (Mixed salad) Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos s/l y Yogur de soja (Refreshments and soy yogurt) ¡FELIZ VERANO! | |  | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ verduras + Fruta | Verdura+ Ave+ Postre s/l | | Patata + Huevo + Fruta | | Verdura + carne + Fruta | | | |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

| | | | | DÍA 1 | DÍA 2 |
|-----------------|--|---|---|--|--|
| | | | | Patatas guisadas (Stewed potatoes) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + Carne + Lácteo | Arroz + verduras+ Fruta |
| | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 | DÍA 8 | DÍA 9 |
| | Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de ternera (veal steak) Zanahoria baby (Baby carrot) Batido de fresa y pan (Strawberry milkshake and bread) | Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan integral (Diary and Whole Wheat Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Patatas fritas (Fried potatoes) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | Coliflor con tomate (cauliflower with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Patata+ carne + Lácteo | Verdura+ Ave+ Fruta | Arroz + verduras + Fruta | Pasta+ verduras + Lácteo | Verdura+ carne+ Fruta |
| | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | DÍA 15 | DÍA 16 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y pan (Chocolate milkshake and bread) | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) Filete de ternera (veal steak) Ensalada (Salad) Sandía y pan (Watermelon and Bread) | Patatas estofadas (Stewed potatoes) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) Magro con tomate (Loin in tomato sauce) Zanahoria baby (Baby carrot) Fresas y pan (Strawberries and bread) | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread) |
| Propuesta Cenas | Verdura + carne + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Arroz+ verduras + Fruta | Patata+ verduras + Lácteo | Verdura+ carne + Fruta |
| | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | DÍA 22 | |
| | Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (Potatoes) Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Grilled loin) Ensalada (Salad) Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Crema de zanahoria (carrot cream) Ragout de pavo (Roasted turkey) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | Ensalada mixta sin huevo ni atún (Mixed salad) Bocado de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) Refrescos y Lácteo (Refreshments and diary) ¡FELIZ VERANO! | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ Pescado + Fruta | Verdura+ Ave+ Lácteo | Patata + carne + Fruta | Verdura + Pescado + Fruta | |

LÁCTEOS SIN HUEVO, MAÍZ NI SOJA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

| | | | DIA 1 | | DIA 2 | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|--|----------------------------------|------------------|---|---|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|---|-----------------------|--|--|
| | | | Patatas guisadas (Stewed potatoes) | Filete de pollo (Chicken breast) | Ensalada (Salad) | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | Ensalada (Salad) | Fruta y pan (Fruitt and Bread) | | | | | |
| Propuesta Cenas | | | | Patata + carne + Postre s/l | | Arroz + verduras + Fruta | | | | | | | | | |
| DÍA 5 | | | DÍA 6 | | | DÍA 7 | | | DÍA 8 | | | DÍA 9 | | | |
| Pasta s/hvo con verduras (pasta with vegetables) | | | Arroz con verduras (Rice with vegetables) | | | Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) | | | Crema de zanahoria (carrot cream) | | | Coliflor con tomate (cauliflower with tomato) | | | |
| Ragout de pavo (Roasted turkey) | | | Filete de ternera (veal steak) | | | Filete de pollo (Chicken breast) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Filete de pollo (Chicken breast) | | | |
| Ensalada (Salad) | | | Zanahoria baby (Baby carrot) | | | Ensalada (Salad) | | | Patatas fritas (Fried potatoes) | | | Patatas (Potatoes) | | | |
| Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | | Fruta y pan (Fruitt and Bread) | | | Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | | Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and Bread) | | | Fruta y pan (Fruitt and Bread) | | | |
| Propuesta Cenas | Patata+ carne + Postre s/l | | | Verdura+ Ave + Fruta | | | Arroz + verduras + Fruta | | | Pasta+ verduras + Postre s/l | | | Verdura+ carne+ Fruta | | |
| DÍA 12 | | | DÍA 13 | | | DÍA 14 | | | DÍA 15 | | | DÍA 16 | | | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato) | | | Ensalada de patata, cebolla y tomate (potato, onion, tomato salad) | | | Patatas estofadas (Stewed potatoes) | | | Pasta s/hvo con tomate y carne (pasta with meat and tomato) | | | Sopa de fideos s/hvo (noodles soup) | | | |
| Pollo al ajillo (chicken in garlic sauce) | | | Filete de ternera (veal steak) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Magro con tomate (Loin in tomato sauce) | | | Filete de pollo (Chicken breast) | | | |
| Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Zanahoria baby (Baby carrot) | | | Patatas (Potatoes) | | | |
| Fruta y pan (Fruitt and Bread) | | | Sandía y pan (Watermelon and Bread) | | | Zumo de naranja natural y pan integral (Natural orange juice and Whole Wheat Bread) | | | Fresas y pan (Strawberys and bread) | | | Fruta y pan (Fruitt and Bread) | | | |
| Propuesta Cenas | Verdura + carne+ Fruta | | | Verdura+ Ave+ Postre s/l | | | Arroz+ verduras + Fruta | | | Patata+ verduras + Postre s/l | | | Verdura+ Ave + Fruta | | |
| DÍA 19 | | | DÍA 20 | | | DÍA 21 | | | DÍA 22 | | |  | | | |
| Ensalada de patata, tomate y cebolla (potato, tomato and onion salad) | | | Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) | | | Crema de zanahoria (carrot cream) | | | Ensalada mixta sin huevo ni atún (Mixed salad) | | | | | | |
| Filete de pollo (Chicken breast) | | | Cinta de lomo al horno (Grilled loin) | | | Ragout de pavo (Roasted turkey) | | | Bocadillo de lomo con patatas chips (Bread with loin and crisps) | | | | | | |
| Patatas (Potatoes) | | | Ensalada (Salad) | | | Ensalada (Salad) | | | Refrescos s/l y Postre s/l, soja, huevo ni frutos secos (Refreshments and dessert) | | | ¡FELIZ VERANO! | | | |
| Macedonia de Frutas y pan (Fruit salad) | | | Melón y pan (cantaloupe and Bread) | | | Fruta y pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread) | | | | | | | | | |
| Propuesta Cenas | Arroz+ verduras + Fruta | | | Verdura+ Ave+ Postre s/l | | | Patata + carne+ Fruta | | | Verdura + Ave + Fruta | | | | | |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO melocotón ni derivados)
 ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)