

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Frutos Secos - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4	Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5	Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6	Brócoli Rehogado con Ajos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9	Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10	Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11	Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12	Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13	Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18	Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19		20	

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Cerdo - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	4	Guisantes a la Sevillana Tortilla Francesa. Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	5	Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	6	Brócoli Rehogado con Ajos Tallarines con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9	Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	10	Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11	Crema de Zanahoria ECO. Salmón al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12	Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	13	Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	17	Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18	Ensalada Mixta Crujiente de Bacalao Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19		20	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajos Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Estofado de Patatas con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Pasta Sin Gluten Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Huevo ni Frutos Secos - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas con Chorizo.	3	Crema de Verduras ECO.	4	Guisantes a la Sevillana	5	Arroz con Tomate.	6	Brócoli Rehogado con Ajos
	Cinta de Lomo Adobado al Horno		Merluza al Horno		Hamburguesa de Ternera al Horno		Caballa en Aceite		Pasta Sin Huevo Boloñesa
	Ensalada de Lechuga y Tomate		Zanahoria Rehogada		Patatas Panadera		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Ensalada de Lechuga y Maíz
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo	
9	Lentejas Castellanas	10	Pasta Sin Huevo Napolitana	11	Crema de Zanahoria ECO.	12	Arroz con Verduras	13	Garbanzos Estofados con Verduras.
	Salmón en Salsa de Eneldo.		Salchichas de Pavo al Horno		Pollo Asado		Merluza al Horno.		Cinta de Lomo Adobado al Horno
	Ensalada de Lechuga y Maíz		Tomate Aliñado con AOVE		Patatas Dado		Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Tomate
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua		Pan y Agua		Pan y Agua
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Verdura + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta	
16	Judías Blancas Estofadas con Verduras.	17	Pasta Sin Huevo con Tomate	18	Ensalada Mixta	19		20	
	Merluza al Horno.		Cinta de Lomo Adobado al Horno		Salchichas de Pavo al Horno				
	Pimientos Asados		Ensalada de Lechuga y Zanahoria		Patatas Fritas				
	Pan y Agua		Pan y Agua		Pan Integral y Agua				
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Postre especial				
Cena: Arroz + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta					

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Proteína de Leche de Vaca ni Frutos Secos - . - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Sin Legumbre (sí pasta y pan) - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Sopa de Arroz Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Estofado de Patatas con Verduras. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Coditos Napolitana Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Estofado de Patatas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes Rehogados Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Coditos Napolitana Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Brócoli Salteado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Garbanzos Estofados con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Integral y Agua Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	20

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2025*

Diabético 5 Raciones - - Colegio Ilarcuris (Illescas)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3	Crema de Verduras 162,5 g patata 2,5 R de HC Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4	Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pollo al Ajillo Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5	Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta	6	Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC Pasta Boloñesa (90 g pasta y 50 g salsa tomate frito) 2,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9	Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 97,5 g patata) 3 R de HC Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta	10	Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11	Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 200 g) 3 R de HC Pollo Asado Brócoli Salteado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12	Arroz con Verduras (114g arroz) 3 R de HC Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13	Garbanzos Estofados con Patata (165 g garbanzos, 32,5g patata cocida) 3,5R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16	Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta	17	Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18	Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas (45g) 1,5 R de HC Pan (40 g) 2 R de HC Fruta de Temporada y Yogur Desnatado sabores 1,5 R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19		20	

mediterránea

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g)
El peso en gramos hace referencia al almneto YA COCINADO . En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.