

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Lentejas con chorizo
...
Tortilla de patatas con tomates aliñados
...
Pan blanco, Sandía
...
Cena: Sopa de puchero

2 Paella marinera
...
Merluza con verduras y patatas al horno
...
Pan integral, Plátanos
...
Cena: Pollo con ensalada

3 Crema de verduras
...
Filete de pollo con champiñones
...
Pan blanco, manzanas
...
Cena: Pescado con ensalada

4 Ensalada espirales tricolor
...
Atún a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
...
Pan integral, melón
...
Cena: Tortilla

5 Gazpacho
...
Patatas con ternera
...
Pan blanco, yogur
...
Cena: Pescado con verduras

8 Puchero con arroz
...
Carne mechada con champiñones y ensalada lechuga, tomate y cebolla
...
Pan blanco, melón
...
Cena: Pescado con ensalada

9 Potaje de judías blancas
...
Tortilla de calabacín y ensalada lechuga, atún y tomate
...
Pan integral, Plátanos
...
Cena: Ternera con ensalada

10 Espaguetis boloñesa
...
Croquetas con ensalada lechuga y zanahoria
...
Pan blanco, manzana
...
Cena: Sopa de puchero

11 Crema de calabaza
...
Salmón a la plancha en salsa verde con patatas a lo pobre
...
Pan integral, Yogur
...
Cena: Pollo con verduras

12
DÍA NO LECTIVO

15 Patatas con chocos
...
Merluza a la plancha con champiñones al ajillo
...
Pan blanco, plátanos
...
Cena: Pollo con verduras

16 Arroz con carne ternera
...
Huevos rellenos con atún y ensalada lechuga
...
Pan integral, Peras
...
Cena: Sopa de puchero

17 Ensalada completa
...
Pollo con patatas y verduras al horno
...
Pan blanco, manzanas
...
Cena: Pescado con ensalada

18
DÍA NO LECTIVO

19 Crema de verduras
...
San jacobos con arroz y tomate
...
Pan blanco, Yogur
...
Cena: Cerdo con ensalada

22 Potaje de garbanzos
...
Tortilla de patatas con tomates aliñados y calabacín a la plancha
...
Pan blanco, Melocotón
...
Cena: Sopa de puchero

23 Fideos con langostinos
...
Bacalao en salsa de tomate
...
Pan integral, plátanos
...
Cena: Crema de verduras

24 Ensalada espirales tricolor
...
Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
...
Pan blanco, peras
...

25 Patatas guisadas con paleta de cerdo
...
Atún a la plancha con ensalada lechuga, tomate
...
Pan integral, manzanas
...

26 Crema de calabacín
...
Pescado frito con ensalada de lechuga y zanahoria
...
Pan blanco, yogur
...
Cena: Tortilla

29 Lentejas con chorizo
...
Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
...
Pan blanco, Plátanos
...
Cena: Ternera con ensalada

30 Puchero con arroz
...
Filete de pollo a la plancha con champiñones
...
Pan integral, Manzanas
...
Cena: Pescado con ensalada

31 Patatas con choco
...
Pez espada a la plancha con tomate aliñado
...
Pan blanco, Peras
...
Cena: Crema de verduras

Menú elaborado siguiendo las directrices recogidas en el Plan EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía
Este Centro tiene disponible para su consulta la información nutricional y de alérgenos de los platos elaborados

¿Sabías que?

Es recomendable repartir la energía diaria según desayuno 20%, media mañana 10-15%, almuerzo 25-35%, merienda 10-15% y cena 25%

