

mediterránea

Lunes

Viernes

Miércoles

Jueves

Sabado

- 3** Crema de Calabacín
S. 1:21 2:1 6:7 1:1
San Jacobos
S. 1:23 2:1 5:1 4:
Jardinería de Verduras
Pan Integral 1:4 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Kcal: 763 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 4** Puchero de Garbanzos con Mijo
S. 1:21 2:1 6:7 1:1
Abadejo con Salsa de Adobo 12
Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1:6:11 1:7
Fruta de Temporada 3:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 10** Arroz Campesina 9:
Bulñuelos de Bacalao 1:21 4:7 1:4:
Verduritas al Vapor
Pan Integral 1:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 3:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 11** Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín 3:
Ensalada Verde 9:12:
Pan Integral 1:6:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 17** Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3:
Ensalada Verde 9:12:
Pan Integral 1:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 5** Puchero de Garbanzos con Mijo
S. 1:21 2:1 6:7 1:1
Abadejo con Salsa de Adobo 12
Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1:6:11 1:7
Fruta de Temporada 3:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 12** Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Cerdq en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1:21 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 18** Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3:
Ensalada Verde 9:12:
Pan Integral 1:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 24** Arroz Integral a la Cubana 9:
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campesino
Pan Integral 1:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 6** Paella de Marisco 1:17 3:1 1:14
Tortilla de Patata 3:
Ensalada de Lechuga Y Zanahoria 9:12:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 3:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 13** Macarrones Napoletana 3:1 6:1:
Redondo de Pavo al Horno 8:
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 19** Cazuela de Arroz 9:
Palometa al Horno al Limón 7:6:9 1:4:
Ensalada de Lechuga Y Zanahoria 9:12:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 25** Lentejas Estofadas 11:
Tortilla de Espinacas 3:
Ensalada Verqe 9:12:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 7** Tiburón Caseros 1:15 6:1 1:21
Pollo al Horno Marinado 9:
Zanahorias Guisadas 9:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 14** Garbanzos Guisados 9:
Merluza al Romero 2:1 7:7 1:4:
Guisantes Salteados 9:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 20** Alubias Blancas con Mijo 5:1 6:1 1:1:
Salchichas al Horno 6:
Patatas Asadas 9:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 26** Crema Harteliana
Abadejo al Ajillo 9:
Zanahorias Salteadas 9:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 27** Macarrones con Tomate 1:3:7 6:1 1:1:
Hamburguesa de ternera con Cebolla al
Horno 1:
Patatas Bandeiras al Horno
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Yogur Desnatado o Natural 7:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0
- 28** Garbanzos Estofados 9:
Merluza al Horno al Limón 4:9:
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9:12:
Pan Integral 1:6:1 1:0:1 1:1
Fruta de Temporada 9:
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 29** Basal - - Cacina Central de Extremadura
Kcal: 743 Lip: 346 Prot: 19,2 HC: 19,0

- 30** ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crusterato
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soy
7-Leche y
Derivados
8-Frutos Secos
9-Ajillo
10-Alotza
11-Salmón
12-Sulfitos
13-Alarmantes
14-Moluscos

maditerránea

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín <i>Lomo de Cerdo a la Plancha</i> <i>Jardinería de Verduras</i> Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos con Mijo <i>Abadejo con Salsa de Adobo</i> <i>Salteado Mediterráneo</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 . Paella de Marisco <i>Salchichas Encocadas</i> <i>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</i> Pan Integral Fruta de Temporada, Yogur Desnatado o Natural	6; Lentejas con Verduras <i>Merluza al Horno</i> <i>Guisantes Salteados</i> Pan Integral Fruta de Temporada	7 Pasta con Tomate Dieta <i>Pollo al Horno Marinado</i> <i>Zanahorias Guisadas</i> Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesino <i>Bacalao al Horno</i> <i>Verduras al Vapor</i> Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Bocadito <i>Hamburguesa de Ternera a la Plancha</i> <i>Ensalada Verde</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas <i>Magro de Cerdo con Tomate</i> <i>Patatas Rehogadas.</i> Pan Integral Fruta de Temporada,	13 Pasta Napolitana Dieta <i>Redondo de Pavo al Horno</i> <i>Judías Verdes Rehogadas</i> Pan Integral Fruta de Temporada	14 Garbanzos Guisados <i>Merluza al Romero</i> <i>Guisantes al Ajojo.</i> Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere <i>Salchichas Encocadas</i> <i>Ensalada Verde</i> Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas <i>Lomo de Cerdo en Salsa</i> <i>Menestra Rehogada</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz <i>Palomera al Horno al Limón</i> <i>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</i> Pan Integral Fruta de Temporada, Yogur Desnatado o Natural	20 Alubias Blancas con Mijo <i>Filete de Pollo a la Blanca</i> <i>Patatas Asadas</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Pasta con Verduras Dieta <i>Merluza al Horno en Salsa de Adobo</i> <i>Ensalada de Lechuga y Maíz</i> Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana <i>Alitas de Pollo Asadas con Pimentón</i> <i>Salteado Campesino</i> Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas <i>Pavo al Horno</i> <i>Ensalada Verde</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema Hirteleana <i>Abadejo al Ajojo</i> <i>Zanahorias Salteadas.</i> Pan Integral Fruta de Temporada	27. Pasta con Tomate Dieta <i>Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno</i> <i>Patatas Pajaderas al Horno</i> Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Garbanzos Estofados <i>Merluza al Horno al Limón</i> <i>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</i> Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Merluza Rebozada Jardinería de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada , Yogur Desnatado o Natural	6; Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Tiburón Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapó Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Abadejo Al Horno al Limón Patatas Rehogadas . Pan Integral Fruta de Temporada , Yogur Desnatado o Natural	13 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo . Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Merluza al Horno Encebollada Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada , Yogur Desnatado o Natural	20 Alubias Blanca con Millo Tortilla de Patata Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral à la Cubana Cacolla al Horno Encebollada Salteado Campesino Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26. Crema Húrteliana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada , Yogur Desnatado o Natural	27. Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Pajaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga Y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Merluza Rebozada Jardinería de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	6 Lentejas con Verduras: Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Tiburón Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapó Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatas Rehogadas, Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	13 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo. Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Merluza al Horno Encebollada Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	20 Alubias Blancas con Mijo Tortilla de Patata Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Atóbo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana Cebolla al Horno Encebollada Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema Hirigelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	27 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Pajaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

REGLAMENTO 1168/2011 Toda la información relativa a los alérgenos que componen nuestros platos se encuentra en el centro, para cualquier 1169/2011 TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPOEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.

Sin Huevo, P.V., F.Secos, Lentejas y Garbanzos - - CEIP Gregorio Colaado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinería de Verduras	4 Brócoli al Pimentón Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo	5 Paella de Marisco Salchichas Encocilladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria	6 Crema de Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados	7 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduritas al Vapor	11 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde	12 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas.	13 Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas	14 Cremá de Verduras Merluza al Romero Guisantes al Ajillo.
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Salchichas Encocilladas Ensalada Verde	18 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria	20 Alubias Blanca Guisadas Filete de Pollo a la Plancha Patatas Asadas	21 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campesino	25 Brócoli al Pimentón Pavo al Horno Ensalada Verde	26 Crema Húrtelana Abadejo al Ajo Zanahorias Salteadas	27 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Pajaderas al Horno	28 Alubias Estofadas Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada