

Menú Cocina Central Noviembre 2024

Sin Cerdo - - Colegio Juan Palarea (Villaluenga)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>4</div> <div>Fideuá de Verduras ECO.</div> <div>Tortilla de Patata con Calabacín.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Paella Mixta.</div> <div>Crujiente de Bacalao</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>7</div> <div>Crema de Calabacín ECO.</div> <div>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>8</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Hamburguesa de Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>
<div>11</div> <div>Espaguetis con Tomate y Queso</div> <div>Ternera a la Jardinera</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Crema de Verduras ECO.</div> <div>Merluza Empanada</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>13</div> <div>Arroz Campesina.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Garbanzos con Espinacas</div> <div>Abadejo a la Gallega</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>15</div> <div></div>
<div>18</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Pavo al Horno a la Cazadora</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Merluza a la Bilbaína</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>20</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Coliflor a la Italiana</div> <div>Albóndigas de Ternera en Salsa.</div> <div>Zanahoria en Guiso</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Garbanzos Estofados con Patata</div> <div>Croquetas de Bacalao</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>
<div>25</div> <div>Espirales con Verdura y Tomate</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>26</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.</div> <div>Marmitako de Salmón.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Atún.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Coditos con Tomate y Orégano</div> <div>Jamoncitos de Pollo al Horno</div> <div>Menestra al Vapor ECO</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras.</div> <div>Hamburguesa de Merluza</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>



mediterránea

Menú Cocina Central Noviembre 2024

Sin Gluten - - Colegio Juan Palarea (Villaluenga)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>4</div> <div>Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>7</div> <div>Crema de Calabacín ECO.</div> <div>Lacón al horno</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>8</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Hamburguesa de Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>
<div>11</div> <div>Pasta Sin Gluten al Gratén</div> <div>Ternera a la Jardinera</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Crema de Verduras ECO.</div> <div>Merluza al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>13</div> <div>Arroz Campesina.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo con Verduras</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>15</div> <div></div>
<div>18</div> <div>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Asada con Manzana</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Merluza a la Bilbaína</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>20</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Sopa de Arroz</div> <div>Albóndigas de Ternera en Salsa.</div> <div>Zanahoria en Guiso</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Garbanzos Estofados con Patata</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>
<div>25</div> <div>Pasta Sin Gluten con Tomate</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>26</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.</div> <div>Marmitako de Salmón.</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa con Atún.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</div> <div>Cocido Completo con Verduras</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras.</div> <div>Hamburguesa de Merluza</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Sin Gluten y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>



mediterránea

Menú Cocina Central Noviembre 2024

Sin Pescado, Marisco ni Lácteos - - Colegio Juan Palarea (Villaluenga)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>4</div> <div>Fideuá de Verduras ECO.</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Legumbre + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Lentejas con Chorizo.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>7</div> <div>Crema de Calabacín ECO.</div> <div>Lacón al horno</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>8</div> <div>Garbanzos a la Catalana</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>
<div>11</div> <div>Espaguetis con Tomate</div> <div>Ternera a la Jardinera</div> <div>Verduras Asadas</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Crema de Verduras ECO.</div> <div>Cinta de Lomo Adobado al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>13</div> <div>Arroz Campesina.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>14</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo con Verduras</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>15</div> <div></div>
<div>18</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Cinta de Lomo Asada con Manzana</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Legumbre + Fruta</div>	<div>20</div> <div>Potaje de Alubias Viudas Blancas.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>	<div>21</div> <div>Sopa de Arroz</div> <div>Albóndigas de Ternera en Salsa.</div> <div>Zanahoria en Guiso</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div>	<div>22</div> <div>Garbanzos Estofados con Patata</div> <div>Salchichas de Pavo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>
<div>25</div> <div>Espirales con Verdura y Tomate</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo</div>	<div>26</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.</div> <div>Patatas Guisadas con Magro</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Arroz con Verduras</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Ave + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Sopa de Cocido</div> <div>Cocido Completo con Verduras</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>29</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras.</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</div>



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
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.