Menús AFA. Noviembre 2026

Basal - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Sin Leche y derivados - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Blanco Banquete Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Diabetes tipo 2 Sin Leche y derivados - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Diabetes tipo 2 - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural **Cena:** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural **Cena:** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural **Cena:** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Hipocalórica - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceiga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Pelado Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Facil Masticación - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Arroz Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Diabetes tipo 2 Fácil Masticación - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Diabetes tipo 2 Fácil Masticación Sin Leche y derivados - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

SINTROM - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Sin Espinacas Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

mediterráneo

Menús AFA. Noviembre 2026

Enfermedad de Crohn Diabetes Insípida - . - Centro Afa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**3** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**4** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**5** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**10** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**11** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col , Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**12** Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
16 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**17** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**18** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno sin Sal Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
23 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**25** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**26** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco 1k Cj1k_virto, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**27** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Nº4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
30 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	**1**	**2**	**3**	**4**

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.
Los platos de este menú se guisarán SIN SAL

mediterráneo