

976 352186 – 669 429880  
[ginercocinacentral@live.com](mailto:ginercocinacentral@live.com)  
[www.ginercocinacentral.com](http://www.ginercocinacentral.com)



Aunque hace mucho calor, ¡Julio es un mes que nos encanta! Los días largos, los chapuzones en las piscinas y la proximidad de las vacaciones hacen que este mes esté lleno de alegría.

Es muy importante hidratarse bien e incluir en nuestra dieta abundantes frutas, verduras y hortalizas

Giner Cocina Central, comida tradicional y casera que marca la diferencia. Platos elaborados diariamente para que los alimentos no pierdan sus nutrientes

## INFORMACIÓN ALÉRGENOS



	1	2	3	4
	Puré de guisantes	Garbanzos con arroz 	Judías verdes con patata	Patatas a la riojana
	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Limanda al horno con patatas 	Pechugas de pollo guisadas	Salchichas frescas con tomate
	Fruta	Fruta	Fruta	 Yogur
7	8	9	10	11
Macarrones con tomate	Crema de calabacín	Lentejas con arroz	Judías verdes con patata	Arroz a la cubana 
Lomo guisado	Muslo de pollo asado con patata	Abadejo en salsa verde     	Albóndigas en salsa de tomate	Redondo de pavo hortelana 
 Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	 Yogur
14	15	16	17	18
Espaguetis a la boloñesa	Puré de verduras	Alubias con chorizo 	Judías verdes con tomate	Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo con champiñones	Lomo a la riojana	Halibut a la plancha con patata 	Pechugas de pollo guisadas	Salchichas Frankfurt y patatas 
 Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	 Yogur
21	22	23	24	25
Espaguetis con tomate	Puré de patata y zanahoria	Lentejas con arroz	Judías verdes con patata	Arroz a la cubana 
Lomo guisado	Muslo de pollo asado con patata	Merluza marinera  	Albóndigas en salsa de tomate	Redondo de pavo hortelana 
 Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	 Yogur
28	29	30	31	
Macarrones con atún 	Puré de guisantes	Garbanzos con arroz 	Judías verdes con patata	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Para estar al día de las novedades en nuestro servicio, síguenos en redes sociales</p> </div>
Lomo en salsa de setas	Jamoncitos de pollo a la jardinera	Limanda al horno con patatas 	Pechugas de pollo guisadas	
 Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	