

## Lunes

1



8 Pasta sin Gluten Amatriciana  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta Sin Gluten Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabacín ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

Pasta Sin Gluten con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18 Pasta Sin Gluten al Gratén  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis con Tomate  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos con Tomate  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera,  
Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Ragout de Ternera Estofada.  
Champiñón Rehogado

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30


Estofado de Patatas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

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


R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Ecebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
8	8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	15 Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	18 Coditos con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
22	22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido. Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO. Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
29	29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo			

mediterránea

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


R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p>  <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas Con Arroz (100 g lentejas 40 g) 3 R de HC Tortilla Francesa con Atún</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Pollo al Horno</p> <p>Champiñón Rehogado Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Garbanzos Encebollados (150g) sin Patata con chorizo 3 R de HC Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de Verduras 162,5 g patata 2,5 R de HC Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate) Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo</p>
<p><b>8</b></p> <p>Pasta con Atún (125 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (30 g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías Verdes con Tomate (125 g judías y 50 g salsa tomate) 1 R de HC Escalope de Pollo (80 g) 2,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de Zanahoria (patata 130 g y zanahoria 100 g) 2,5 R de HC Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con Pollo 95 g arroz 2,5 R de HC Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (30 g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>17</b></p> <p>Judías Pintas Estofadas (150 g judías) sin patata 3 R de HC Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Garbanzos Estofados sin Patata 110 g 2 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (30 g) 1,5 R de HC Fruta de Temporada 1,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>24</b></p> <p>Fideuá de Verduras (135 g pasta) 3 R de HC Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>26</b></p> <p>Coliflor en Tempura (125 g) 2,5 R de HC Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Patatas a la Riojana (162,5 g patata) 2,5 R de HC Pollo al Ajillo Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>			

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 <p><b>FESTIVO</b></p>	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Enebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
8	<p>8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>10 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>12 Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>
15	<p>15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p>16 Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>18 Coditos al Gratén Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>19 Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>
22	<p>22 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24 Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p>25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
29	<p>29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>			

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



8 Espaguetis Amatriciana  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Arroz  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18 Codos al Gratén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

8

Pasta sin Huevo Amatriciana  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Pasta Sin Huevo Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

3

Pasta Sin Huevo con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

18

Pasta Sin Huevo al Gratén  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis con Tomate  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

Crema de Verduras ECO  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos con Tomate  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera,  
Patata y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Ragout de Ternera Estofada.  
Champiñón Rehogado

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

Crema de Verduras ECO  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>3</b> Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>4</b> Garbanzos Enebollados. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>5</b> Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
<b>8</b> Espaguetis Amatriciana Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>10</b> Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>12</b> Judías Verdes con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta
<b>15</b> Crema de Zanahoria ECO. Salchichas de Pavo al Horno Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Verdura + Lácteo	<b>16</b> Paella de Pollo y Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>17</b> Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>18</b> Coditos al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>19</b> Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo
<b>22</b> Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>23</b> COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido. Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>24</b> Fideuá de Verduras ECO. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>25</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>26</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>29</b> Macarrones Napolitana Tortilla Francesa. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo			

mediterránea

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

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.