

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

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 + Fruta

9

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Pasta Sin Gluten al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Pasta Sin Gluten con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua



Fruta de Temporada y Postre Especial

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		 <b>FESTIVO</b>		
		1	2	3
			Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
6	7	8	9	10
Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega  Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Paella de Verduras Merluza al Horno  Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao con Tomate  Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo al Horno Champiñón Rehogado  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	 <b>FESTIVO</b>
20	21	22	23	24
Arroz con Tomate Merluza al Horno  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Rotti de Pavo al Horno  Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Coditos con Tomate Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz Campesina Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Macarrones con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado <b>Cena:</b> 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		 <b>FESTIVO</b>		
<b>6</b> Judías Verdes con Tomate (125 g judías y 50 g salsa tomate) 1 R de HC Lacón a la Gallega  Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>7</b> Paella Mixta (114 g arroz) 3 R de HC Merluza al Horno  Verduras Asadas Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>8</b> Lentejas con Chorizo (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 + Fruta	<b>2</b> Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 150 g) 1,5 R de HC Magro con Tomate (50 g salsa tomate frito) 0,5 R de HC Guisantes Rehogados 100 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Judías Blancas Estofadas con chorizo (100 g judías, patata 65g) 3 R de HC Tortilla Francesa con Atún  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>13</b> Fideuá de Verduras y Pollo (150 g pasta) 3 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>14</b> Judías Blancas Estofadas 82,5 g judías y 97,5 g patatas 3 R de HC Pollo al Ajillo  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>15</b> Arroz Campesina 114 g arroz 3 R de HC Merluza a la Andaluza  Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>16</b> Crema de Verduras sin Patata Albóndigas de Ternera en Salsa (105 g) 1,5 R de HC Patatas Dado al Horno (52 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	 <b>FESTIVO</b>
<b>20</b> Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC Croquetas de Bacalao (80g) 2 R de HC  Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>21</b> Lentejas Estofadas (75 g lentejas, sin patata) 1,5 R de HC Rotti de Pavo al Horno  Patatas Dado en Guiso (75 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>22</b> Coditos al Grátén (135 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 3 R de HC Tortilla Francesa  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>23</b> Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC Cocido Completo (82,5 g garbanzos, 65 g patata) 2,5 R de HC  Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>24</b> Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata 2,5 R de HC Boquerones a la Andaluza  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> Pasta + Huevo + Fruta
<b>27</b> Lentejas con Chorizo (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	<b>28</b> Arroz Campesina (57 g arroz) 1,5 R de HC Rabas de Calamar (60g) 1,5 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>29</b> Crema de Verduras (97,5 g patata 1,5 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>30</b> Pasta con Tomate (75 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC Escalope de Merluza (80 g) 2 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> Verdura + Huevo + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
				
6	7	8	9	10
Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Paella Mixta. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	
20	21	22	23	24
Arroz con Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Rottí de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Guiso de Verduras ECO con Patatas Boquerones a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz Campesina Rabas de Calamar Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> 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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Fruta

7

**Arroz con Pollo**  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

9

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
**Tortilla Francesa con Queso**  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
**Tortilla Francesa con Queso**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

28

Arroz Campesina  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

13 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

20 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

27 Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

7 Arroz con Pollo  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Rottí de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

1



8 Lentejas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Pasta Sin Huevo al Gratén  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Fruta

2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

16 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

3

Judías Blancas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

10 Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17



24 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Verdura + 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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



FESTIVO

2

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno

Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

**Crema de Calabacín ECO**  
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

**Sopa de Fideos**  
**Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata**

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate

Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

**Crema de Verduras ECO**  
Rotti de Pavo al Horno

Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + 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 + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

**Crema de Zanahoria ECO**  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz



Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		 <b>FESTIVO</b>		
		1		
			2	
			Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	3
				Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
6	7	8	9	10
Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>Arroz con Pollo</b> Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Patatas a la Riojana Bacalao con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	Arroz Campesina Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	 <b>FESTIVO</b>
20	21	22	23	24
Arroz con Tomate <b>Merluza al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>Coditos con Tomate</b> Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Guiso de Verduras ECO con Patatas <b>Bacalao al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz Campesina <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>Crema de Verduras ECO</b> Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Macarrones con Tomate <b>Merluza al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> 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.