

## Lunes

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

Cena: Arroz + 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	 <p><b>FESTIVO</b></p>	7	Lentejas Con Arroz Integral Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	8	Coditos con Tomate Merluza al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9	Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	10	Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Arroz Integral Pan y Agua Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	14	Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	15	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	16	Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17	Macarrones al Ajillo Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
20	Crema de Calabacín ECO Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	21	Arroz Rehogado Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	22	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	23	Espaguetis al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24	Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Desnatado <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
27	Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	28	Fideuá de Verduras ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	29	Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	30	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 **Arroz Rehogado**  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27 **Coliflor a la Gallega**  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
**Filete de Pollo al Horno**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno**  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

30 **Arroz con Verduras**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
**Filete de Pollo al Horno**  
**Patatas Panadera**  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + 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
<p>6</p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate <b>Filete de Pollo al Horno</b> Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Integrales con salsa al Pepe <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>21</p> <p><b>Arroz Rehogado</b> Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes <b>Filete de Pollo al Horno</b> <b>Patatas Panadera</b> Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p><b>Coliflor a la Gallega</b> Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo</p>	<p>30</p> <p><b>Arroz con Verduras</b> Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)  
Cocido Completo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur  
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

Cena: Arroz + 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>6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>8</b> <b>Arroz con Tomate</b> Merluza a la Riojana Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	<b>10</b> Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral  Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
<b>13</b> Judías Verdes Rehogadas  Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>14</b> Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>16</b> <b>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento</b> Cocido Completo  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>17</b> <b>Arroz Rehogado</b>  Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>20</b> Guisantes Salteados con Huevo <b>Salchichas de Pavo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>21</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>22</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	<b>23</b> <b>Sopa de Arroz</b> Lomo al Pepe Champiñón Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>24</b> <b>Crema de Verduras ECO</b> Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso)  Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>27</b> <b>Coliflor a la Gallega</b> Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>28</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras</b> Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>29</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>30</b> Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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>6</p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Pasta Salteada Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 **Coliflor a la Gallega**  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
**Yogur de Soja**

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

17 **Pasta Salteada**  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
**Yogur de Soja**

**Cena:** Arroz + 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	 <b>FESTIVO</b>	7 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Abadejo al Horno Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9 Estofado de Patatas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral  Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	14 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
20	Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	22 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso)  Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta
27	Coliflor a la Gallega Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	29 Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Pollo Asado Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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.