

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas
Jamonicitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 27 Coliflor Gratinada
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

- Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 14 Alubias Blancas Viudas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

- Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 22 Brocoli Salteado
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 23 Macarrones al Ajillo (sin gluten)
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 17 Macarrones con Salsa al Pepe (sin gluten)
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 24 Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan sin Gluten y Agua

Cena: Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

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
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Pasta + Ave + Fruta

27

Coliflor Gratinada
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

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

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

21

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

15

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

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de Cocido
Cocido (Sin Cerdo)

Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

Espaguetis al Ajillo
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Arroz Integral
Yogur
Pan y Agua

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan y Agua

Cena: Arroz + Carne + Fruta



mediterránea

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 20 Guisantes a la Sevillana
Huevos Revueltos con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 27 Coliflor Gratinada
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

7

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 15 Arroz con Salsa de Tomate
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Verdura + Patata + Fruta

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

Cena: Patata + Verdura + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 24 Crema de Verduras ECO
Jamoncitos de Pollo al Horno
Patatas Dado en Guiso
Yogur
Pan y Agua

Cena: Arroz + Carne + 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



FESTIVO

13

Judías Verdes Rehogadas
Jamonicitos de Pollo al Horno
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20

Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Pasta + Ave + Fruta

27

Coliflor con Ajada
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

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

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

21

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Fideuá de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

15

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

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Fruta de Temporada
Pan Integral y Agua

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

Espaguetis al Ajillo
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Crema de Verduras ECO
Caldeirada de Abadejo
Patatas Dado en Guiso
Fruta de Temporada
Pan y Agua

Cena: Arroz + Carne + 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.