

Lunes

2 Macarrones Integrales con Tomate
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Coditos Napolitana
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta



23 Crema de Brócoli y Zanahoria
Jamoncitos de Pollo al Horno
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao Rebozado
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo



24 Espirales con Salsa al Pepe
Merluza en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa con Queso
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

25 Arroz con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

5 Salteado de Verduras
Lentejas con Pollo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Salsa de Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Arroz Campesina
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Judías Pintas Estofadas
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Brócoli Gratinado
Alubias Blancas Viudas
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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

- 2 Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Macarrones Napolitana (pasta sin gluten)
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16



- 23 Crema de Brócoli y Zanahoria
Cinta de Lomo al Horno
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

- 3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Brócoli Gratinado
Bacalao Rebozado
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17



- 24 Pasta con salsa al Pepe (Pasta Sin Gluten)
Merluza en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 11 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 18 Crema de Calabacín
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 25 Arroz con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

- 5 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Dado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12 Arroz con Salsa de Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 19 Arroz Campesina
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 26 Judías Pintas Estofadas
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Brócoli Gratinado
Alubias Blancas Viudas
Patatas Dado en Guiso
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta



mediterránea

Lunes

2 Macarrones Integrales con Tomate
Lomo al Ajillo
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Coditos Napolitana
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta



23 Crema de Brócoli y Zanahoria
Cinta de Lomo al Horno
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo



24 Espirales con Salsa al Pepe
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

18 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

25 Arroz con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

5 Salteado de Verduras
Lentejas con Pollo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Arroz Campesina
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

Viernes

6 Paella de Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

20 Brócoli Gratinado
Alubias Blancas Viudas
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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

- 2 Macarrones Integrales con Tomate
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Coditos Napolitana
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta



- 23 Crema de Brócoli y Zanahoria
Cinta de Lomo al Horno
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

- 3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao Rebozado
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo



- 24 Espirales con Tomate
Merluza en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 11 Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo Estofado
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 18 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 25 Arroz con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

- 5 Salteado de Verduras
Lentejas con Pollo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12 Arroz con Salsa de Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 19 Arroz Campesina
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 26 Judías Pintas Estofadas
Salmón a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Brocoli Salteado
Alubias Blancas Viudas
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 27 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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.