

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

3 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Menestra de Verduras
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Sopa de Fideos
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

16 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Potaje de Cuaresma
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Códigos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Arroz a Banda
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + 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 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	2 Macarrones Napolitana Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	3 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
6 Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7 Guisantes Rehogados Bacalao Rebozado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	8 Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Judías Pintas Estofadas Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Patata + Fruta
13 Menestra de Verduras Tallarines con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Lentejas Estofadas con Verduras Caprichos de Calamar Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	15 Sopa de Fideos Tortilla Francesa Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	16 Arroz Campesina Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	17 Potaje de Cuaresma Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
20 Paella de Marisco Gallo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	22 Coditos al Gratén Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	23 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	24 Crema de Verduras ECO Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Macarrones con Tomate Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	28 Arroz a Banda Escalope de Merluza Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29 Garbanzos Estofados con Verduras Jurel en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Coliflor a la Italiana Guisantes Rehogados Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	31 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + 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 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Pasta sin Gluten Amatriciana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Fritas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Pasta Sin Gluten al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Pasta Sin Gluten Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

31 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + 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 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones Amatriciana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

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

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + 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 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Macarrones Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas con Chorizo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz Campesina
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos al Gratén
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

2 Macarrones Napolitana
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

30 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

3 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

17 Potaje de Garbanzos sin Pescado
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + 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

6 Crema de Calabacín ECO
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Menestra de Verduras
Pasta Sin Huevo Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Pasta sin Huevo Amatriciana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

22 Pasta Sin Huevo al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo
Jurel en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Pasta Sin Huevo Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Viernes

3 Lentejas Con Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Verdura + Fruta

17 Potaje de Cuaresma
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + 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.