

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 + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

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



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
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: 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 Cocido
Cocido Completo con Verduras

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

Lentejas con Chorizo
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

6 Judías Verdes con Tomate
Fillete de Pollo al Horno
 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

1



2 Crema de Zanahoria ECO
Merluza al Horno
 Guisantes Rehogados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3 **Judías Blancas Estofadas con Verduras**
 Tortilla Francesa con Atún
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
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



20 Arroz con Tomate
 Croquetas de Bacalao
 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: Patata + Pescado + Fruta

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

23 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
 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 **Lentejas Estofadas con Verduras**
 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

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras

Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Tortilla Francesa con Queso

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras

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

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras

Bacalao con Tomate

Guisantes Rehogados

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras

Caballa en Aceite

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 + Legumbre + Fruta

16

Crema de Verduras ECO

Tortilla Francesa con Queso

Patatas Dado

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 + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras

Merluza 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 + Pescado + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + 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 + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras

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 + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa con Queso

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

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
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + 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
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + 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 + Huevo + 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 + Carne + Fruta

1



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

29 **Crema de Verduras ECO**
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + 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
Cocido Completo con Verduras

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

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Macarrones con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
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 de Soja
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 de Soja
Cena: Pasta + 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



FESTIVO

2

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
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



FESTIVO

20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

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