

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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

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

7 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Brocoli Salteado
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Estofado de Patatas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Legumbre + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Escalope de Merluza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brocoli Salteado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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

6 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20



FESTIVO

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21



FESTIVO

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

1 Brocoli Salteado
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina sin Guisantes
Gallo a la Riojana

Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Calabacín ECO
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con
Verdura y Patata
Repollo Rehogado

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Coliflor Rehogada
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con
Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

3 Sopa de Fideos
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado

Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Ave + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y 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 Crema de Verduras ECO
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Brocoli Salteado
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Bacalao con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimientos en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Coliflor Rehogada
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

24 Coliflor a la Italiana
Merluza al Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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

6 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Brocoli Salteado
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Lacón a la Gallega
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Coliflor Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

24 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brocoli Salteado
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.