

## Lunes

4

Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

5

Brócoli Salteado  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

6

Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

## Jueves

7

Crema de Zanahoria ECO  
Abadejo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta



8

Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

11

Coditos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

12

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo



13

Crema de Verduras ECO  
Abadejo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta



14

Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15

Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

18

Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

19

Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

20

Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta



21

Crema de Calabacín ECO  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo



22

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

25

Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

27

Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

28

Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo



29

Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Escalope de Merluza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codositos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> 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

4

Arroz Integral con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18

Crema de Verduras ECO  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

25

Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

5

Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

12

Arroz Rehogado  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

19

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

26

Sopa de Arroz  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

6

Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13

Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20

Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

27

Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

7

Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

14

Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

28

Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

8

Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

15

Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

22

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29

Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>6</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
<b>18</b> Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Riojana Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Sopa de Arroz Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE  Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>11</b> Crema de Calabacín ECO Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Crema de Verduras ECO Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Fresca al Horno Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Arroz Rehogado Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Sopa de Arroz Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Champiñón Rehogado  Yogur <b>Cena:</b> 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta 	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo 	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta 	<b>14</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Crema de Verduras ECO Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta 	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo 	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Sopa de Arroz Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo 	<b>29</b> Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Yogur de Soja <b>Cena:</b> 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codositos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta	<b>27</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas con Chorizo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta 	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codositos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo 	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta 	<b>14</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Crema de Verduras ECO Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta 	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo 	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Sopa de Arroz Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo 	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> 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.