

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Zanahoria ECO.
Caballa en Aceite
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Judías Verdes con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8 Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 **Lentejas Estofadas con Verduras.**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

17

FESTIVO

20 Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 **Lentejas Estofadas con Verduras.**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + 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  FESTIVO	2 Menestra de Verduras Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	3 Judías Blancas con Chorizo. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
6 Crema de Zanahoria ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	7 Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	8 Arroz con Pollo. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Lentejas con Chorizo. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13 Patatas a la Riojana Bacalao con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	16 Arroz Campesina. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	17  FESTIVO
20 Crema de Verduras ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	21 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	23 Pasta Sin Huevo al Gratén Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. Boquerones a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Lentejas con Chorizo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz Campesina. Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Arroz + 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 Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

28 Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

1



8 **Arroz con Pollo.**
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas con Chorizo.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 **Coditos con Tomate**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 **Crema de Verduras ECO.**
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Arroz + Pescado + 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 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17



24 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
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

1



2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
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

Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7

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

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

8

Arroz con Pollo.
Salchichas de Pavo al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

16

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17



20

Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21

Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

22

Lentejas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Guiso de Verduras ECO con Patatas.
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Crema de Verduras ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + 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.