

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 **Crema de Verduras ECO.**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

4 Guisantes a la Sevillana
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

7 **Pasta Sin Gluten al Gratén**
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Crema de Zanahoria ECO.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

9 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Patatas a la Riojana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 **Pasta Sin Gluten con Verduras**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 **Pasta Sin Gluten al Gratén**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

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

24 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 **Pasta Sin Gluten con Atún**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

31 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + 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

1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

2 Sopa de Coliflor.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

4 Guisantes a la Sevillana
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

7 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Crema de Zanahoria ECO.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

9 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

11 Patatas a la Riojana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 **Pasta Sin Huevo con Verduras**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Chorizo.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

25 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 **Pasta Sin Huevo con Atún**
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

31 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + 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

1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Sopa de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

4 Guisantes a la Sevillana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

7 Espaguettis con Tomate y Queso
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Crema de Zanahoria ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

9 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 **Arroz con Verduras**
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Pasta con Verduras
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Paella de Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

18 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Coditos al Gratén
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

25 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Macarrones con Atún
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

31 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + 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

1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 **Pasta Sin Gluten con Tomate**
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Pasta Sin Gluten con Verduras**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 **Pasta Sin Gluten con Tomate**
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 **Pasta Sin Gluten con Atún**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

8 Crema de Zanahoria ECO.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

29 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

2 **Crema de Verduras ECO.**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

16 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

30 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

24 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4 Guisantes a la Sevillana
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

11 Patatas a la Riojana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + 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.