

## Lunes

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

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

- 20 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 27 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 7 Arroz con Pollo  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + 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

- 21 Crema de Verduras ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 28 Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1



- 8 Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + 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

- 22 Pasta Sin Gluten al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 29 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

2

- Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + 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

- 23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

3

- Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17



- 24 Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**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

**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  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + 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

## Martes

**7** Paella Mixta.  
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 + Carne + Fruta

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**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 + Huevo + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**29** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

**2**

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

**Cena:** Arroz + Huevo + 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  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

**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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17**



**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

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

**6** Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Paella Mixta.  
Merluza al Horno

Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Estofado de Patatas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**21** Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno

Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Arroz Campesina Sin Guisantes  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1**



**8** Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**15** Arroz Campesina Sin Guisantes  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**29** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

**2**

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)  
con Verdura y Patata

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

**3**

Patatas Guisadas 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

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**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

**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

**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  
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 Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Paella de Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
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

## Miércoles

**1**



**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**15** Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
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** Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

**2**

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**9** Sopa de Cocido  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

**3**

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**10** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**17**

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Yogur

**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

**6** Crema de Verduras ECO  
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  
Croquetas de Bacalao  
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

## Martes

**7** Paella Mixta.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Estofado de Patatas 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  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**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 al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**29** Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

**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  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

**3**

Patatas Guisadas 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**17**

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

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

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**13** Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**27** Lentejas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Pollo  
Salchichas de Pavo 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 + Verdura + Fruta

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

**28** Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

## Miércoles

**1**



**8** Lentejas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Pasta Sin Huevo al Gratén  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
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 + Legumbre + Fruta

## Jueves

**2**

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**9** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**23** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**30** Pasta Sin Huevo con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

**3**

Judías Blancas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

**10** Patatas a la Riojana  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**17**

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Verdura + 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

**6** Judías Verdes con Tomate (125 g judías y una cucharada de tomate) 0,5 R de HC  
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**13** Fideuá de Verduras 100 g pasta 2 R de HC

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC  
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**27** Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Paella Mixta (75 g arroz) 2 R de HC

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**14** Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**21** Lentejas Estofadas (75 g lentejas. sin patata) 1,5 R de HC  
Rotti de Pavo al Horno

Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC

Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1



**8** Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**15** Arroz Campesina 76 g arroz 2 R de HC

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**29** Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC

Pollo Asado  
Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

2

Crema de Zanahoria (patata 65g, zanahoria 150 g) 1,5 R de HC  
Magro con Tomate (1 cucharada salsa tomate)  
Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC

Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC

Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC

Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Pasta con Tomate 90 g pasta y 50 g salsa tomate 2,5 R de HC

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Viernes

3

Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC  
Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Vaso de Leche 200 g (1 R de HC)

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**10** Estofado de Patatas con Verduras (patata 100 g) 2 R de HC  
Bacalao con Tomate

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC  
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**24** Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata 2,5 R de HC  
Bacalao al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan (20 g) 1 R de HC  
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

mediterránea