

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Judías Verdes con Tomate  
**Fillete de Pollo al Horno**  
 Patatas Panadera  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

1



**2** Crema de Zanahoria ECO  
**Merluza al Horno**  
 Guisantes Rehogados  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

**3** **Judías Blancas Estofadas con Verduras**  
 Tortilla Francesa con Atún  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

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

**16** Crema de Verduras ECO  
 Albóndigas de Ternera en Salsa  
 Patatas Dado en Guiso  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo



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

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
 Rotti de Pavo al Horno  
 Zanahoria en Guiso  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

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

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

**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

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

**28** Arroz Campesina  
 Rabas de Calamar  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

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

Crema de Zanahoria ECO

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras

Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Tortilla Francesa con Queso

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras

Bacalao con Tomate

Guisantes Rehogados

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

16

Crema de Verduras ECO

Tortilla Francesa con Queso

Patatas Dado

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate

Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras

Merluza al Horno

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Garbanzos Estofados con Verduras

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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 + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina

Rabas de Calamar

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Tortilla Francesa con Queso

Patatas Panadera

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + 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

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

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Fruta

7

**Arroz con Pollo**  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

9

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

10

Patatas a la Riojana  
**Tortilla Francesa con Queso**  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
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 + Huevo + 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

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

17



20

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

21

Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

22

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

23

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

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 + Huevo + Fruta

27

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

28

Arroz Campesina  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**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
		1	2	3
				
6 Judías Verdes con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	7 Arroz con Pollo Salchichas de Pavo al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	8 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	9 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Legumbre + Lácteo	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
13 Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	15 Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	17 
20 Arroz con Tomate Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	21 Lentejas Estofadas con Verduras Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	22 Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	23 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	24 Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta
27 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	28 Arroz Campesina Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	29 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	30 Macarrones con Tomate Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <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

6 Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
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  
Tortilla Francesa con Queso  
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

7 Arroz con Pollo  
Salchichas de Pavo 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  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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  
Caballa en Aceite  
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

2

Crema de Zanahoria ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

9 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Sin Cerdo  
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 Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Sin Cerdo  
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

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

10 Estofado de Patatas con Verduras  
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.