

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		 FESTIVO		
		1	2	3
			Menestra de Verduras Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Zanahoria ECO. Caballa en Aceite Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	Paella Mixta. Merluza al Horno Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13	14	15	16	17
Estofado de Patatas con Verduras. Bacalao con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Arroz Campesina. Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	 FESTIVO
20	21	22	23	24
Crema de Verduras ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Arroz con Tomate Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras. Rabas de Calamar Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Coditos al Gratén Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	
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	Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz Campesina. Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	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 + Verdura + 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

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

14 Fideué 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

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.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
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 + Verdura + 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

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + 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.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + 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

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

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

3

Judías Blancas con Chorizo.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17



24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
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.