

Lunes

- 7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 19,82 **Prot:** 15,29 **HC:** 99,92

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 18,83 **Prot:** 28,67 **HC:** 104,07

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 17,70 **Prot:** 33,31 **HC:** 71,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,53 **HC:** 106,22

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

1



FESTIVO

- 8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 640 **Lip:** 13,35 **Prot:** 40,27 **HC:** 92,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 26,02 **Prot:** 17,90 **HC:** 56,68

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 29,07 **Prot:** 34,20 **HC:** 72,17

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 23,78 **Prot:** 22,31 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 23,86 **Prot:** 21,32 **HC:** 88,99

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 **Lip:** 33,09 **Prot:** 28,58 **HC:** 88,21

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 31,01 **Prot:** 29,30 **HC:** 76,31

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 20,77 **Prot:** 38,46 **HC:** 97,93

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 17,37 **Prot:** 14,63 **HC:** 72,77

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 19,61 **Prot:** 39,45 **HC:** 87,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 936 **Lip:** 36,09 **Prot:** 35,66 **HC:** 99,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 20,37 **Prot:** 41,87 **HC:** 86,09

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 23,09 **Prot:** 23,10 **HC:** 98,38

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 **Lip:** 29,95 **Prot:** 33,94 **HC:** 71,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 **Lip:** 22,46 **Prot:** 42,27 **HC:** 96,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

- 18 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 773 **Lip:** 27,63 **Prot:** 31,83 **HC:** 98,82

Cena: Verdura + 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.

Lunes

1

- 7 Crema de Zanahoria ECO
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

- 8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada
Merluza al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor Rehogada
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

- 25 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	 FESTIVO	Espirales con Tomate Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Salteado de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Arroz Cinco Delicias Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
7	8	9	10	11
Crema de Zanahoria ECO Pasta Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Arroz con Pollo Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Garbanzos Estofados con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Coliflor Rehogada Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Judías Pintas Estofadas Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14	15	16	17	18
Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	 FESTIVO
21	22	23	24	25
Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Macarrones con Tomate Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Paella de Verduras Huevos Rellenos de Atún Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
28	29	30		
Crema de Verduras ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Arroz con Conejo Tortilla Francesa Berenjena ECO Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Menestra de Verduras Rehogada Merluza al Horno Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + 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

1

7 Crema de Zanahoria ECO
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

Pasta Sin Gluten con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada
Merluza al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

Estofado de Patatas con Verduras
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

10 Coliflor Rehogada
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17 Pasta Sin Gluten con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

25 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + 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.

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

25

Arroz Campesina
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

25 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,
Zanahoria y Calabacín
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

1

- 7 Crema de Zanahoria ECO
Tortellini con Carne Picada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes



FESTIVO

- 8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 22 Sopa de Marisco
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Berenjena ECO Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

2

- Espirales con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 9 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Menestra de Verduras Rehogada
Merluza a la Romana
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3

- Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Salteado de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Coliflor a la Italiana
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

4

- Arroz Cinco Delicias
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11 Judías Pintas Estofadas
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

FESTIVO

- 18

- 25 Paella de Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + 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.

Lunes

1

Martes



FESTIVO

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Crema de Zanahoria ECO
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

8 Arroz con Pollo
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Fideuá de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18



FESTIVO

21 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Gallo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

25

Arroz Campesina
Huevos Rellenos de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Arroz con Conejo
Tortilla Francesa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



30 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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	4
				
7	8	9	10	11
Crema de Zanahoria ECO Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Arroz con Pollo Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Garbanzos Estofados con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Arroz Cinco Delicias Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14	15	16	17	18
Estofado de Patatas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Blancas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Pasta Sin Huevo con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	
21	22	23	24	25
Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Pasta Sin Huevo con Tomate Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Paella de Verduras Merluza al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
28	29	30		
Crema de Verduras ECO Pasta Sin Huevo con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Arroz con Conejo Cinta de Lomo Adobado al Horno Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Calabacín ECO Gratinado Merluza al Horno Ensalada de Tomate y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + 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 Espirales con Tomate Tortilla Francesa de York Zanahoria Rehogada Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Lácteo	3 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Salteado de Verduras Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Carne + Lácteo	4 Arroz Cinco Delicias Rotti de Pavo al Horno Dados de Calabaza ECO Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO Tortellini con Carne Picada Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Lácteo	8 Arroz con Pollo Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9 Garbanzos Estofados con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Calabacín Rehogado Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Lácteo	10 Coliflor a la Italiana Palometa con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Yogur Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	11 Judías Pintas Estofadas Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
14 Lentejas Estofadas con Verduras Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	15 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo	17 Fideuá de Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18  FESTIVO
21 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Sopa de Marisco Tortilla de Patata con Cebolla Calabacín Rehogado Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Carne + Lácteo	23 Macarrones con Tomate Gallo a la Andaluza Zanahoria Rehogada Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Pollo Champiñón al Ajillo Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Lácteo	25 Paella de Verduras Huevos Rellenos de Atún Pimientos Asados Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Lácteo
28 Crema de Verduras ECO Espirales con Atún Champiñón al Ajillo Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Ave + Lácteo	29 Arroz con Conejo Tortilla Francesa Berenjena ECO Rehogada Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	30 Menestra de Verduras Rehogada Merluza a la Romana Pimientos Asados Pan y Agua Yogur 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.