

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

- 5 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 17,27 **Prot:** 31,75 **HC:** 70,50

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 26,98 **Prot:** 16,55 **HC:** 56,99

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

6



**FESTIVO**

- 13 Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 738 **Lip:** 18,42 **Prot:** 33,74 **HC:** 94,64

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
Croquetas de Bacalao  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 22,07 **Prot:** 11,43 **HC:** 114,10

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

7

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 22,13 **Prot:** 27,54 **HC:** 88,27

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 21 Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 23,83 **Prot:** 37,98 **HC:** 83,55

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

8

- 1 Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 704 **Lip:** 21,37 **Prot:** 37,88 **HC:** 92,63

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

8



**FESTIVO**

- 15 Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 589 **Lip:** 20,94 **Prot:** 28,26 **HC:** 71,51

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 22 Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog  
Patatas Chips  
Agua  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

**Kcal:** 776 **Lip:** 42,56 **Prot:** 30,11 **HC:** 67,97

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

- 2 Coliflor en Tempura  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 880 **Lip:** 46,32 **Prot:** 35,11 **HC:** 79,98

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 16 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 714 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,77 **HC:** 91,43

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 895 **Lip:** 29,64 **Prot:** 51,87 **HC:** 105,21

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

- 5** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**6**



- 7** Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8**



- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 13** Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 15** Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Paella de Verduras  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 21** Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

**2**

- Coliflor en Tempura  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**9**

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

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

- 5 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

6



- 7 Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

8



- 12 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13

- Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

14

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

15

- Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20

- Paella de Verduras  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

21

- Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

22

- Ensalada de Lechuga y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

9

- Coliflor Rehogada  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

16

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

23

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

- 5** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**6**



**FESTIVO**

- 13** Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Miércoles

**7**

- Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

**1**

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**8**



**FESTIVO**

- 15** Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta (Pasta s/gluten)  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

## Viernes

**2**

- Coliflor Rehogada  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**9**

- Pasta Sin Gluten con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Pasta Sin Gluten con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

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

- 5** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**6**



**FESTIVO**

- 13** Arroz Campesina  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Arroz Campesina  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**7**

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14**

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21**

- Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1**

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**8**



**FESTIVO**

**15**

- Crema de Calabacín ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**22**

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog  
Patatas Chips  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

**2**

- Sopa de Fideos  
Tortilla Francesa con Queso  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**9**

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

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

- 5** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**6**



**FESTIVO**

- 13** Arroz Campesina  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Arroz Campesina  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**7**

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14**

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21**

- Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1**

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**8**



**FESTIVO**

**15**

- Crema de Calabacín ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**22**

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

**2**

- Sopa de Fideos  
Tortilla Francesa con Queso  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**9**

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

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

- 5** Crema de Verduras ECO  
Salchichas de Pavo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**6**



- 13** Arroz Campesina  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Arroz Campesina  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**7**

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14**

- Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21**

- Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1**

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8**



**15**

- Crema de Calabacín ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**22**

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog  
Patatas Chips

Copa de Chocolate y Dulces Navideños

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**2**

- Sopa de Fideos  
Tortilla Francesa con Queso  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**9**

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

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

- 5 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Estofado de Patatas con Verduras  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Crema de Zanahoria ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana.  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
Gallo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Miércoles

- 7 Arroz con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 21 Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

## Jueves

- 1 Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

8



**FESTIVO**

- 15 Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta (Pasta s/huevo)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 22 Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog sin Pan  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**DÍA ESPECIAL**

## Viernes

- 2 Coliflor en Tempura  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 9 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 16 Pasta Sin Huevo con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
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.



# Menú Toledo in situ Diciembre 2022

Sin Verduras Crudas ni Frutas - - CEIP Europa (Toledo) in situ

## Lunes

- 5 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Calabacín Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Calabacín Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 20 Paella de Verduras  
Croquetas de Bacalao  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Miércoles

7

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 21 Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Jueves

1

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

8



**FESTIVO**

- 15 Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

- 22 Salteado de Verduras  
Hot Dog  
Patatas Chips  
Agua  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**DÍA ESPECIAL**

## Viernes

2

- Coliflor en Tempura  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

16

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

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.

# Menú Toledo in situ Diciembre 2022

Sin Verduras de Hoja Verde, Lech, Tomate, Pepi y Pimiento - - CEIP Europa

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**5** Crema de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**6**



**12** Lentejas Estofadas sin Pimiento ni Tomate  
Tortilla Francesa.  
Calabacín Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Arroz Campesina sin Pimiento ni Tomate  
Palometa al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**19** Judías Verdes Rehogadas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Calabacín Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Paella de Verduras Sin Pimiento ni Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**7** Lentejas Con Arroz sin Pimiento ni Tomate  
Tortilla Francesa.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Judías Pintas Estofadas sin Pimiento  
Rotti de Pavo al Horno.  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1** Garbanzos Estofados sin Pimiento  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**8**



**15** Crema de Calabacín ECO.  
Merluza a la Andaluza  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**22** Salteado de Verduras  
Hot Dog sin Ketchup  
Patatas Chips  
  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

**2** Crema de Calabacín ECO  
Tortilla Francesa con Queso.  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**9** Pasta al Ajillo  
Gallo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16** Pasta Rehogada con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**23**

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.