

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Escalope de Merluza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

20 Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Pasta Sin Huevo con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

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

17 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Huevo con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Pasta Sin Huevo al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

22 Arroz con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Legumbre + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Triturado de Lentejas Estofadas con Cerdo	Crema de Verduras con Merluza	Triturado de Judías Pintas con Huevo
		Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
6	7	8	9	10
Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza	Crema de Zanahoria con Pavo	Crema de Verduras con Huevo	Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	Triturado de Judías Verdes con Pollo
Triturado de Frutas Cena: Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Verduras con Magro	Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo	Crema de Zanahoria con Merluza	Triturado de Lentejas Estofadas con Pollo	Crema de Verduras con Merluza
Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Patata + Pescado + Fruta	Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras con Pavo	Triturado de Judías Pintas con Merluza	Crema de Verduras con Huevo	Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	Crema de Coliflor con Merluza
Triturado de Frutas Cena: Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
27	28			
Crema de Verduras con Merluza	Crema de Zanahoria con Ternera			
Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Escalope de Merluza
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Pasta Sin Gluten con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Brócoli Salteado
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Pasta Sin Gluten al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Salteado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Salteado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Salteado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Gallo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Salteado de Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Lacón a la Gallega
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

17 Crema de Calabacín ECO
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Códigos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Crema de Verduras ECO
Salmón en Salsa de Eneldo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

1 Brócoli Salteado
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina Sin Guisantes
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Sopa Minestrone: Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

3 Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado

Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + 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 Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

3 Crema de Calabacín ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Crema de Verduras ECO
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Lentejas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Menestra de Verduras Rehogada Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	3 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	7 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
13 Salteado de Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Judías Blancas con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz Campesina Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	17 Crema de Calabacín ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
20 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	21 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	24 Coliflor a la Italiana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Brócoli Gratinado Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	28 Crema de Zanahoria ECO Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Salteado de Verduras
Filete de Pollo al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Coditos con Tomate
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Brócoli Salteado
Marmitako de Salmón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

7 Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas
Salmón en Salsa de Eneldo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

28 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

1 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Pollo
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

15 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana

Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

9 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Fideos
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

3 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado

Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO
Merluza en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	2 Menestra de Verduras Rehogada Bacalao con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	3 Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
6 Lentejas Estofadas con Verduras Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	7 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	9 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	10 Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
13 Salteado de Verduras Escalope de Merluza Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	15 Arroz Campesina Gallo a la Riojana Pimiento Asado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	16 Lentejas Estofadas con Verduras Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	17 Crema de Calabacín ECO Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
20 Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	21 Judías Pintas Estofadas Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	22 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	24 Coliflor a la Italiana Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Brócoli Gratinado Marmitako de Salmón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	28 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + 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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas Estofadas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2

Menestra de Verduras Rehogada
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 698 **Lip:** 19,30 **Prot:** 39,79 **HC:** 93,59

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 502 **Lip:** 19,11 **Prot:** 28,15 **HC:** 53,35

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 749 **Lip:** 30,69 **Prot:** 31,18 **HC:** 90,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6

Lentejas Estofadas con Verduras
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

9

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

10

Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 684 **Lip:** 18,84 **Prot:** 28,85 **HC:** 102,77

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 683 **Lip:** 21,99 **Prot:** 34,05 **HC:** 85,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 627 **Lip:** 21,87 **Prot:** 22,86 **HC:** 88,86

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 605 **Lip:** 24,89 **Prot:** 42,33 **HC:** 53,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13

Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

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

17

Crema de Calabacín ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 531 **Lip:** 20,07 **Prot:** 29,79 **HC:** 58,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 740 **Lip:** 34,15 **Prot:** 30,75 **HC:** 80,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 633 **Lip:** 13,68 **Prot:** 34,82 **HC:** 95,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Kcal: 702 **Lip:** 22,63 **Prot:** 23,38 **HC:** 100,95

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20



FESTIVO

21



FESTIVO

22

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

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

24

Coliflor a la Italiana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 623 **Lip:** 22,88 **Prot:** 16,84 **HC:** 91,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 725 **Lip:** 30,80 **Prot:** 35,42 **HC:** 75,19

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27

Brócoli Gratinado
Marmitako de Salmón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 22,84 **Prot:** 25,61 **HC:** 75,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 620 **Lip:** 25,40 **Prot:** 33,26 **HC:** 64,21

Cena: Pasta + Verdura + 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.