

## Lunes

3



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Pasta Sin Gluten con Tomate  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

21 Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

6

Pasta Sin Huevo con Tomate  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

25 Lentejas con Chorizo  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Pasta Sin Huevo con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

3



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.