

Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Sopa de Fideos
Cocido sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17

Paella Mixta.
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Bacalao con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

4

Sopa de Fideos
Cocido sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Fideos
Cocido sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Macarrones con Tomate
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
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

1



8 Crema de Calabacín ECO

Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)

Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO

Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Crema de Verduras ECO

Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10 Estofado de Patatas con Verduras

Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)

Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Bacalao con Tomate

Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

4

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Arroz con Tomate

Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)

Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25 Judías Pintas Estofadas

Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate

Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa

Patatas Panadera
Pan Sin Gluten 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

1



FESTIVO

Martes

2

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves

4

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

5

Macarrones con Tomate
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9

Espirales Amatriciana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10

Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17

Paella Mixta.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

Cocido Maragato
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO
Bacalao con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO
Escalope de Pollo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Crema de Verduras ECO
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17

Paella Mixta.
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO
Bacalao con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

4

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Macarrones con Tomate
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26


Crema de Zanahoria ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Panadera
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 | | | | |
|----|---|--------|--|--------|---|----|---|----|--|
| 1 |  | 2 | Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 3 | Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 4 | Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 5 | Macarrones con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 8 | Crema de Calabacín ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 9 | Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 10 | Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo | 11 | Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta | 12 | Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Pasta + Pescado + Fruta |
| 15 | Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 16 | Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta | 17 | Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 | Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta | 19 | Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 22 | Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 23 | Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 24 | Fideuá de Verduras ECO Bacalao al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 25 | Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 26 | Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Arroz + Huevo + Fruta |
| 29 | Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 30 | Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado 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.