

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor a la Gallega Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta Salteada
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur de Soja

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
<p>6</p> <p> FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Arroz con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral</p> <p>Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Arroz Rehogado Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Rehogado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Sopa de Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso)</p> <p>Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor a la Gallega Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera</p> <p>Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta Salteada
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur de Soja

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
<p>6</p>  <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

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

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
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

6



FESTIVO

13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabacín ECO
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor a la Gallega

Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Pasta Sin Huevo Salteada
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

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

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