

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Guisantes Rehogados con Bacon  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**2** Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Menestra de Verduras  
Tallarines Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**14** Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Magro con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**16** Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**22** Coditos con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**24** Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**28** Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**29** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**30** Salteado de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**31** 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:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Guisantes Rehogados con Bacon  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**2** Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Menestra de Verduras  
Tallarines Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**14** Lentejas con Chorizo  
Capricho de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Magro con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**16** Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Paella de Marisco  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**24** Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**28** Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**29** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**30** Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**31** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <p><b>6</b> Crema de Calabacín ECO<br/>Rotti de Pavo al Horno<br/>Patatas Dado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>   | <p><b>7</b> Guisantes Rehogados con Bacon<br/>Gallo al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>                | <p><b>1</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br/>Pollo al Ajillo<br/>Champiñón Rehogado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo</p>                | <p><b>2</b> Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate<br/>Merluza al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>       | <p><b>3</b> Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)<br/>Tortilla Francesa<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p> |
| <p><b>13</b> Menestra de Verduras<br/>Pasta Boloñesa (Pasta Sin Gluten Sin Huevo)<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>        | <p><b>14</b> Estofado de Patatas con Verduras<br/>Merluza al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>         | <p><b>8</b> Arroz con Tomate<br/>Tortilla de Patata con Cebolla<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>          | <p><b>9</b> Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)<br/>Cocido Completo<br/>Repollo Rehogado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>              | <p><b>10</b> Judías Pintas Estofadas<br/>Jurel al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>  |
| <p><b>20</b> Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)<br/>Cinta de Lomo al Horno<br/>Patatas Panadera<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p><b>15</b> Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)<br/>Magro con Tomate<br/>Guisantes Rehogados<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo</p>       | <p><b>22</b> Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)<br/>Salmón al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p> | <p><b>16</b> Arroz Campesina<br/>Gallo a la Riojana<br/>Pimiento Asado en Guiso<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>                                    | <p><b>17</b> Potaje de Cuaresma<br/>Tortilla Francesa con Queso<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>                                   |
| <p><b>27</b> Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate<br/>Gallo al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>                      | <p><b>21</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras<br/>Tortilla Francesa<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p> | <p><b>29</b> Garbanzos Estofados con Chorizo<br/>Jurel en Salsa de Eneldo<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>     | <p><b>23</b> Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)<br/>Cocido Completo<br/>Repollo Rehogado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>             | <p><b>24</b> Crema de Verduras ECO<br/>Merluza al Horno<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>   |
|  | <p><b>28</b> Arroz a Banda<br/>Hamburguesa Mixta al Horno<br/>Patatas Fritas<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>                               | <p><b>30</b> Salteado de Verduras<br/>Pollo Asado<br/>Patatas Dado<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta</p>  | <p><b>31</b> Crema de Verduras ECO<br/>Tortilla de Patata con Cebolla<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Sin Gluten y Agua<br/>Fruta de Temporada y Yogur<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras  
Tallarines Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

7 Guisantes Rehogados  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras  
Capricho de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22 Códigos al Gratén  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

2 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos  
Cocido sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos  
Cocido sin Cerdo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

3 Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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

## Lunes

6 Crema de Calabacín ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

13 Menestra de Verduras  
Tallarines con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco  
Gallo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

27 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

## Martes

7 Guisantes Rehogados  
Bacalao Rebozado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras  
Caprichos de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz a Banda  
Escalope de Merluza  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

8 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos  
Tortilla Francesa  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22 Coditos al Gratén  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

## Jueves

2 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

9 Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

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

30 Coliflor a la Italiana  
Guisantes Rehogados  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

## Viernes

3 Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

17 Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Guisantes Rehogados con Bacon  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**2** Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**13** Menestra de Verduras  
Tallarines Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**14** Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Magro con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**16** Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Potaje de Cuaresma  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**22** Coditos con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**24** Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**28** Arroz a Banda  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**29** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**30** Salteado de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**31** 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:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Guisantes Rehogados con Bacon  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**2** Macarrones Napolitana  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**3** Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

**13** Menestra de Verduras  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Lentejas con Chorizo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**16** Arroz Campesina  
Filete de Pollo al Horno  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**17** Potaje de Garbanzos sin Pescado  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**20** Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**21** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**22** Coditos al Gratén  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

**24** Crema de Verduras ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

**27** Macarrones Amatriciana  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**28** Arroz Campesina  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**29** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**30** Salteado de Verduras  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

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

6 Crema de Calabacín ECO  
Filete de Pollo al Horno

Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras ECO  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco  
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Martes

7 Coliflor Rehogada  
Gallo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

1 Estofado de Patatas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos  
Magro de Cerdo con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos al Gratén  
Salmón al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Estofado de Patatas con Verduras  
Jurel en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

2 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + 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 + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + 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 + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

## Viernes

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO  
Jurel al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Crema de Calabacín ECO  
Rotti de Pavo al Horno

Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

7 Guisantes Rehogados  
Gallo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos  
Filete de Pollo al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos con Tomate  
Salmón al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

2 Macarrones Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Salteado de Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

3 Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas  
Jurel al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaremas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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

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