

## 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  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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 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  
Pimientos 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 al Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Brocoli 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  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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 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  
Pimientos 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 al Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**27** Brocoli 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  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**2** Menestra de Verduras  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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  
Filete de Pollo al Horno  
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  
Pimientos 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 al 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 + Verdura + Lácteo

**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:** Pasta + Verdura + Lácteo

**2** Menestra de Verduras  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Legumbre + 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 + Lácteo

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

**15** Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimientos 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 + Huevo + 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  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**24** Coliflor a la Italiana  
Merluza al 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  
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** Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**13** Salteado de Verduras  
Cinta de Lomo al Horno  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + 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

**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

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**1** Brocoli Salteado  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**8** Arroz con Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**15** Arroz Campesina  
Gallo a la Riojana  
Pimientos en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**2** Menestra de Verduras  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**9** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Estofado de Patatas con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**23** Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + 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

**10** Judías Verdes Rehogadas  
Pollo Asado  
Champiñón al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Crema de Calabacín ECO  
Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**24** Crema de Calabacín ECO  
Merluza al Papillote  
Verduras Asadas  
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

## 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  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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 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  
Pimientos 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 al 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  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**7** Pasta sin Gluten 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 + Ave + Lácteo

**2** Menestra de Verduras  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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 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  
Pimientos en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + 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 con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**20** Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)  
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  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

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

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

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

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

**7** Macarrones con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + 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  
Filete de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf  
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 + Ave + Fruta

**13** Salteado de Verduras  
Cinta de Lomo 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  
Lacón a la Gallega  
Pimientos Asados  
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  
Pasta Boloñesa de Pollo  
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 + Huevo + Fruta

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

**22** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
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:** Patata + Verdura + 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** Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**7** Macarrones con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + 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  
Filete de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf  
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 + Ave + Fruta

**13** Salteado de Verduras  
Cinta de Lomo 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  
Lacón a la Gallega  
Pimientos Asados  
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  
Pasta Boloñesa de Pollo  
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 + Huevo + Fruta

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

**22** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
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:** Patata + Verdura + 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** Judías Verdes Rehogadas  
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 + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

**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 + Carne + 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** Brocoli 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:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Arroz Campesina sin Guisantes  
Gallo a la Riojana  
Pimientos 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** Crema de Calabacín ECO  
Bacalao con Tomate  
Arroz Pilaf  
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** Coliflor Rehogada  
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** Sopa de Fideos  
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:** Patata + Ave + 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 al 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.