

## Lunes

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

**Pasta Sin Gluten con Tomate**  
Pollo Asado  
Verduras Asadas  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

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

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 **Pasta Sin Gluten con Tomate**  
Merluza al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

mediterránea

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

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

## Lunes

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

6

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
 Pollo Asado  
**Verduras Asadas**  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

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

**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
 Merluza al Horno  
 Zanahoria Rehogada  
 Pan y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

mediterránea

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>4</p> <p></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>5</p> <p><b>Crema de Verduras ECO</b></p> <p>Tortilla de Patata con Cebolla</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>6</p> <p>Espirales con Tomate</p> <p>Pollo Asado</p> <p><b>Verduras Asadas</b></p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>7</p> <p>Crema de Zanahoria ECO</p> <p>Merluza a la Andaluza</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>
<p>10</p> <p><b>Crema de Verduras ECO</b></p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>11</p> <p><b>Estofado de Patatas con Verduras</b></p> <p>Salmón al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>12</p> <p><b>Sopa de Fideos</b></p> <p><b>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</b></p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>13</p> <p>Arroz con Tomate</p> <p>Merluza en Salsa Verde</p> <p><b>Calabacín Rehogado</b></p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Crema de Zanahoria ECO</b></p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p>17</p> <p><b>Crema de Calabacín ECO</b></p> <p><b>Filete de Pollo al Horno</b></p> <p>Patatas Dado</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Coditos con Tomate</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Zanahoria Rehogada</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>19</p> <p><b>Crema de Zanahoria ECO</b></p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Paella de Verduras</p> <p>Abadejo al Ajillo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>21</p> <p><b>Crema de Verduras ECO</b></p> <p>Tortilla de Patata con Cebolla</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>
<p>24</p> <p>Arroz con Tomate</p> <p>Sardinias a la Andaluza</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>25</p> <p><b>Crema de Zanahoria ECO</b></p> <p>Tortilla de Patata con Cebolla</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>26</p> <p><b>Sopa de Fideos</b></p> <p><b>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</b></p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>27</p> <p>Crema de Verduras ECO</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con Tomate</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>31</p> <p>Crema de Coliflor</p> <p>Pollo al Ajillo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + 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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Pollo Asado  
**Verduras Asadas**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

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

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

mediterránea

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

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

## Lunes

3



FESTIVO

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Pollo Asado  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

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

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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

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