

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

**4** Salteado de Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

**5** Paella Mixta  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**6** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**7** Pasta Boloñesa de Pollo  
Merluza en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**8** Crema de Calabacín  
Lacón al Horno  
Patatas Panadera  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**11** Menestra de Verduras Rehogada  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**12** Sopa de Calabaza  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**13** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo Estofado  
Arroz Pilaf  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**14** Pasta al Gratén (Sin Gluten)  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15



FESTIVO

**18** Brocoli Salteado  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**19** Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

**20** Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)  
Cinta de Lomo al Horno  
  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**22** Arroz Campesina  
Salmón al Horno  
Patatas Panadera  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**25** Pasta sin Gluten con Verduras y Tomate  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**26** Garbanzos Estofados con Patatas  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**27** Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Patata + Lácteo

**28** Potaje de Alubias Viudas Blancas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga  
Pan sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**29** Crema de Coliflor  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahorias en Guiso  
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

5 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz

6 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

7 Brocoli Salteado  
Merluza en salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate

8 Crema de Calabacín  
Lacón al Horno  
Patatas Panadera

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

11 Berenjenas en salsa de Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Zanahoria Rehogada

12 Sopa de Calabaza  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate

13 Brocoli Salteado  
Magro de Cerdo Estofado  
Arroz Pilaf

14 Crema de Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga

15



Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

18 Brocoli Salteado  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate

19 Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

20 Estofado de Patatas con Verduras  
Cinta de Lomo al Horno

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

22 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín  
Salmón al Horno  
Patatas Panadera

Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

25 Crema de Verduras  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate

26 Patatas Guisadas  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

27 Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados

28 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga

29

Crema de Coliflor  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahorias en Guiso

Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Huevo + 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.