

## Lunes

- 4 Arroz Integral con Salsa de Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Coditos con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18 **Lentejas Estofadas con Verduras**  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5 Brocoli Salteado  
**Tortilla Francesa con Queso**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Verduras Asadas en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 19 Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 26 Lentejas Castellanas  
Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

- 6 Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13 Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 27 Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Crema de Calabacín ECO  
**Tortilla Francesa**  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 28 Arroz con Salsa de Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 8 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tomate Aliñado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 15 Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 22 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe  
**Filete de Pollo al Horno**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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

- 4** Arroz Integral con Salsa de Tomate  
**Tortilla Francesa**  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11** **Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)**  
 Merluza a la Andaluza  
 Ensalada de Lechuga  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** **Brócoli Gratinado**  
 Huevos Rellenos de Atún  
 Ensalada de Lechuga  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 25** Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5** Brocoli Salteado  
 Magro de Cerdo con Tomate  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** **Arroz Integral con Verduras**  
 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
 Verduras Asadas en Guiso  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 19** **Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)**  
 Abadejo al Horno  
 Pimientos Asados  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 26** **Crema de Calabaza**  
 Merluza al Ajillo  
 Patatas Panadera  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

- 6** **Macarrones al Ajillo (sin gluten)**  
 Merluza a la Riojana  
 Pimientos Asados  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO  
 Ragout de Ternera Estofada  
 Zanahoria en Guiso  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 20** Paella de Verduras  
 Garbanzos a la Catalana  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 27** **Guiso de Verduras con Patatas**  
 Tortilla Francesa con Queso  
 Tomate Aliñado  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7** Crema de Zanahoria ECO  
 Pollo al Ajillo  
 Patatas Panadera  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14** **Patatas Viudas**  
 Tortilla Francesa  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21** Crema de Calabacín ECO  
**Tortilla Francesa**  
 Patatas Dado en Guiso  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz con Salsa de Tomate  
 Garbanzos Estofados con Verduras  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 8** Garbanzos Estofados con Verduras  
 Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
 Tomate Aliñado  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 15** Judías Verdes con Tomate  
 Caballa en Aceite  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
 Pollo Asado  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 29** **Macarrones con salsa al Pepe (Sin Gluten)**  
 Cinta de Lomo al Horno  
 Champiñón Rehogado  
 Pan sin Gluten y Agua  
 Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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

- 4 Arroz Integral con Salsa de Tomate  
**Tortilla Francesa**  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Coditos con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18 **Brócoli Gratinado**  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5 Brocoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12 **Arroz Integral con Verduras**  
**Cinta de Lomo al Horno**  
Verduras Asadas en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 19 Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 26 **Crema de Calabaza**  
Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

- 6 Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13 Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
**Lomo al Ajillo**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 27 Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14 **Patatas Viudas**  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Crema de Calabacín ECO  
**Tortilla Francesa**  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 28 Arroz con Salsa de Tomate  
**Merluza a la Gallega**  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 8 **Crema de Calabaza**  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera  
Tomate Aliñado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 15 Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 22 **Coliflor con Ajada**  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe  
Cinta de Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

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.