

Lunes

- 2 Judías Verdes Rehogadas
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Espirales Amatriciana
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 16 Judías Verdes con Tomate
Lentejas Con Arroz
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 Crema de Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30



Martes

- 3 Macarrones Napolitana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Coditos con salsa al Pepe
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

- 24 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31



Miércoles

- 4 Crema de Zanahoria ECO
Jamonicitos de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 11 Menestra de Verduras Rehogada
Pollo Asado
Patatas Horno
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas
Jamonicitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 25 Macarrones con Tomate
Merluza a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

Jueves

- 5 Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 19 Crema de Calabacín ECO
Bacalao Rebozado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

- 26 Guiso de Verduras con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

- 6 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 13 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

- 20 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27 Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

mediterránea

Lunes

- 2 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten)
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 16 Judías Verdes con Tomate
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 23 Crema de Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30



Martes

- 3 Macarrones Napolitana (pasta sin gluten)
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Pasta con salsa al Pepe (Pasta Sin Gluten)
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

- 24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo

Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31



Miércoles

- 4 Crema de Zanahoria ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 11 Menestra de Verduras Rehogada
Pollo Asado
Patatas Horno
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas
Jamonicos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 25 Macarrones con Tomate (pasta sin Gluten)
Merluza a la Gallega
Patatas Panadera
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 5 Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 19 Crema de Calabacín ECO
Bacalao Rebozado
Patatas Dado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

- 26 Guiso de Verduras con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

- 6 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 13 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

- 20 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27 Guisantes a la Sevillana
Abadejo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

mediterránea

Lunes

2 Judías Verdes Rehogadas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Espirales Amatriciana
Tortilla Francesa con Atún

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

16 Judías Verdes con Tomate
Arroz con Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

23 Crema de Verduras
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30



Martes

3 Macarrones Napolitana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Coditos con salsa al Pepe
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

24 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31



Miércoles

4 Crema de Zanahoria ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado

Patatas Horno
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18 Brocoli Salteado
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Macarrones con Tomate
Merluza a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5 Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Crema de Calabaza
Tortilla de Patata con Cebolla Casera

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO
Bacalao Rebozado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

26 Guiso de Verduras con Patatas
Tortilla Francesa con Atún

Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

6 Brócoli Gratinado
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

13 Arroz con Tomate
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

20 Arroz Campesina (sin Guisantes)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Brócoli Gratinado
Abadejo a la Bilbaína

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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.