

## Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
**Caballa en Aceite**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo8 **Espaguetis con Tomate**

Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Tomate.

Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

**Tortilla Francesa con Queso.**  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.

Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.

Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16 Paella de Pollo y Verduras.

Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.

**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18 Coditos al Gratén

Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.

Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina.

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta23 **Sopa de Fideos**  
**Cocido Sin Cerdo**

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24 Fideuá de Verduras ECO.

Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26 Coliflor en Tempura

Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29 Macarrones Napolitana

Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta30 **Estofado de Patatas con Verduras.**

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + 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.

## Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Encebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

**Coditos con Tomate**  
**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,**  
**Champiñón, Calabacín**  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**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.

## Lunes

1



8

**Pasta sin Gluten Amatriciana**

Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Crema de Zanahoria ECO.**

Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

**Arroz Campesina.**

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

**Pasta Sin Gluten Napolitana**

Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

**Crema de Calabacín ECO.**

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

**Paella de Pollo y Verduras.**

Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

**COCIDO MARAGATO**

**Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**  
Cocido Completo con Verduras  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

**Patatas a la Riojana**

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

**Pasta Sin Gluten con Tomate**

Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

**Arroz con Tomate.**

Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

**Judías Pintas Estofadas.**

Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

**Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)**

Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

**Garbanzos Enebollados.**

Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

**Judías Blancas Estofadas con Verduras.**

Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

**Pasta Sin Gluten al Gratén**

**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

**Crema de Zanahoria ECO.**

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

**Crema de Verduras ECO.**

Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

**Judías Verdes con Tomate.**

Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

**Garbanzos Estofados con Verduras.**

Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	 <b>FESTIVO</b>	2	Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza	3	Crema de Zanahoria con Pollo	4	Triturado de Garbanzos con Huevo	5	Crema de Verduras con Merluza
		Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo				
8	Crema de Zanahoria con Merluza	9	Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	10	Crema de Verduras con Merluza	11	Crema de Judías Blancas con Verduras	12	Triturado de Judías Verdes con Pollo
	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta				
15	Crema de Zanahoria con Merluza	16	Crema de Verduras con Huevo	17	Triturado de Judías Pintas con Pavo	18	Crema de Verduras con Merluza	19	Triturado de Garbanzos con Pollo
	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo				
22	Crema de Zanahoria con Merluza	23	Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	24	Crema de Verduras con Merluza	25	Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	26	Crema de Coliflor con Ternera
	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta				
29	Crema de Verduras con Merluza	30	Crema de Zanahoria con Pollo						
	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

**Coditos con Tomate**  
**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + 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.

## Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
**Filete de Pollo al Horno**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
**Tortilla Francesa.**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate.  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Encebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratén  
**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
**Caballa en Aceite**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

8

**Pasta sin Huevo Amatriciana**  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

18

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

**Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)**  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

29

**Pasta Sin Huevo Napolitana**  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + 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

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Encebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos al Gratén  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.  
Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + 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.