

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

**Pan Sin Gluten y Agua**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

**Pan Sin Gluten y Agua**

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

**Pan Sin Gluten y Agua**

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

**Pan Sin Gluten y Agua**

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Pasta Sin Gluten al Gratén  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Pasta Sin Gluten con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO.

Merluza al Horno

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate

Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.

Merluza al Horno

Verduras Asadas

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos

Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras.

Bacalao con Tomate.

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.

Merluza a la Andaluza

Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.

Albóndigas de Ternera en Salsa

Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate

Croquetas de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.

Rotti de Pavo al Horno.

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén

Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos

Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.

Boquerones a la Andaluza

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.

Rabas de Calamar

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate

Pollo Asado

Patatas Panadera

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate

Escalope de Merluza

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua

Fruta de Temporada y Postre Especial

**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



FESTIVO

2

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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



FESTIVO

2

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

**Arroz con Pollo.**  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

**Coditos con Tomate**  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua

**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO.**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



2

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

**Arroz con Pollo.**  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

**Coditos con Tomate**  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua

**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO.**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
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.

# Menú Toledo Noviembre 2023

Triturado - - CEIP Alonso Rodríguez

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1  FESTIVO	2 Crema de Zanahoria con Cerdo	3 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo
6 Triturado de Judías Verdes con Carne	7 Crema de Zanahoria con Merluza	8 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	9 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	10 Crema de Patata con Merluza
Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
13 Crema de Calabacín con Huevo	14 Triturado de Judías Blancas con Pollo	15 Crema de Zanahoria con Merluza	16 Crema de Verduras con Ternera	17  FESTIVO
Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
20 Crema de Zanahoria con Merluza	21 Triturado de Lentejas Estofadas con Pavo	22 Crema de Calabacín con Huevo	23 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	24 Crema de Patata con Merluza
Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Patata + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Yogur Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	28 Crema de Zanahoria con Merluza	29 Triturado de Judías Verdes con Pollo	30 Crema de Calabacín con Merluza	
Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	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



2

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

**Arroz con Pollo.**  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
**Bacalao con Tomate.**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

**Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)**  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rottí de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
**Fruta de Temporada y Yogur de Soja**

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas con Chorizo.  
**Bacalao al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO.**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Legumbre + Fruta

30

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

**Cena:** Verdura + Ave + 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



FESTIVO

2

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo.  
Salchichas de Pavo al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ AJÓ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS  
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



2

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina.  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas.  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina.  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

**Crema de Verduras ECO.**  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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.