

Lunes

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 27 **Arroz con Verduras**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 28 **Sopa de Fideos**
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Espirales con Tomate.**
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Espirales con Tomate.**
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta sin Gluten Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
 Lentejas con Chorizo.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
 Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
 Rotti de Pavo al Horno.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
 Bacalao con Tomate.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
 Jurel al Horno
 Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
 Pollo Asado
Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
 Gallo a la Bilbaína
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
 Merluza a la Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Pasta sin Huevo Amatriciana**
Jurel al Horno.
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Espirales con Tomate.**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluz
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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
11 Crema de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Triturado de Lentejas Estofadas con Pavo Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Triturado de Garbanzos con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Crema de Patata con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Crema de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Triturado de Judías Verdes con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Triturado de Judías Pintas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Triturado de Judías Verdes con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Crema de Zanahoria con Merluza Yogur Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11 **Pasta Rehogada con Queso**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Coliflor a la Italiana**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 **Lentejas Estofadas Sin Tomate**
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 **Paella de Verduras Sin Tomate**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz Rehogado**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 **Arroz Caldoso con Pollo (sin tomate ni caldo de verdura)**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 **Pasta Rehogada**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Pasta Salteada**
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.
Pollo Asado
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO.
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.

Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.

Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Estofado de Patatas con Verduras.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.

Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.

Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Lentejas Estofadas con Verduras.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 **Sopa de Fideos**
Garbanzos Estofados con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Espirales con Tomate.**
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Chorizo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa de Fideos**
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera,
Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Espirales con Tomate.**
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Crema de Zanahoria ECO.**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Pasta Sin Huevo al Gratén
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Pasta sin Huevo Amatriciana**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 **Crema de Zanahoria ECO.**
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Pasta sin Huevo Amatriciana**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa de Fideos**
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Espirales con Tomate.**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

- 11** Coditos al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

NO SE UTILIZARÁ AJO 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

- 11** Pasta Sin Gluten al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Brócoli Salteado
Estofado de Patatas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Crema de Zanahoria ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Sin Cerdo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Pasta Sin Gluten con Tomate
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta Sin Huevo con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta sin Huevo Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11 Pasta Sin Gluten al Gratén
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Brócoli Salteado
Estofado de Patatas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Crema de Zanahoria ECO.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

Miércoles

- 13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

- 27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 28 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Garbanzos Estofados con Verduras.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Pasta Sin Gluten con Tomate
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

11 Coditos al Gratén (67,5 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 1,5 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC

Lentejas Estofadas (50 g lentejas. sin patata) 1 R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC

Lacón a la Gallega

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas (75 g lentejas. sin patata) 1,5 R de HC
Rotti de Pavo al Horno.

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras (57 g) 1,5 R de HC

Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas (75g judías sin patata) 1,5 R de HC
Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate)
Pimientos Asados
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate (57 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC
Jurel al Horno

Zanahoria Rehogada.
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria (25 g patata y 100 g zanahoria) 1 R de HC
Pollo Asado

Patatas Panadera (18 g) 0,5 R
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo (56,25g) 1,5 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras (32,5 g patata) 0,5 R de HC
Potaje de Garbanzos (50g) con Huevo (sin patata) 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta con Tomate (75 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 1,5 R de HC
Gallo a la Bilbaína

Pimientos Asados
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC
Cocido (27,5 g garbanzos, 32,5 g patata, Ternera, Pollo,) 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras (patata 100 g) 2 R de HC
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas (82,5g judías. sin patata) 1,5 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Coditos al Gratén (90 g pasta y 1 cucharada salsa tomate) 2 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 32,5g) 1 R de HC
Lentejas Estofadas (50 g lentejas. sin patata) 1 R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas (50 g lentejas y 65 g patata) 2 R de HC
Rotti de Pavo al Horno.

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas (100 g judías) sin patata 2 R de HC
Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate)
Pimientos Asados
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate 75 g arroz y 1 cucharada de salsa tomate 2 R de HC
Jurel al Horno

Zanahoria Rehogada.
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria (25 g patata y 100 g zanahoria) 1 R de HC
Pollo Asado
Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo (75 g arroz) 2 R de HC
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC
Potaje de Garbanzos (50g) con Huevo (sin patata) 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido (25 g fideos) 0,5 R de HC
Cocido Completo (55 g garbanzos, 32,5 g patata) 1,5 R de HC
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras (162,5 g patata 2,5 R de HC
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (20 g) 1 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta Amatriciana (112,5 g pasta, 1 cucharada tomate) 2,5 R de HC
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (20 g) 1 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.

Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluz
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.

Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Brócoli Salteado

Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.

Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.

Redondo de Ternera

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Redondo de Ternera
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.

Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.

Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Crema de Verduras ECO.

Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 **Crema de Verduras ECO.**
Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Judías Verdes con Tomate**
Jurel al Horno
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 **Arroz con Verduras**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 **Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo**

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 **Menestra de Verduras Rehogada.**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Crema de Zanahoria ECO.**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11** Coditos al Gratén
Gallo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 18** Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25** **Crema de Verduras ECO.**
 Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** **Crema de Zanahoria ECO.**
 Rotti de Pavo al Horno.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
 Bacalao con Tomate.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** **Arroz con Tomate.**
 Jurel al Horno
 Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
 Pollo Asado
Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Macarrones con Tomate
 Gallo a la Bilbaína
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
 Merluza a la Andaluz
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

mediterránea

FRUTA: naranja y mandarina

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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

18 Brócoli Salteado

Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Redondo de Ternera

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Redondo de Ternera
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.

Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

- 11** Pasta Sin Gluten con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Crema de Zanahoria ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Pasta Sin Gluten con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Pasta sin Gluten Amatriciana
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Tortilla Francesa.

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa de Fideos**
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera,
Patata y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Espirales con Tomate.**
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Espirales con Tomate.**
Jurel al Horno

Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa.
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.
Pollo Asado
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO.
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Brócoli Gratinado
Tortilla Francesa con Mayonesa
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado

Jurel al Horno.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Brócoli Gratinado
Filete de Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Puré de Judías Verdes y Puero
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Salteado de Berenjena y Calabacín ECO.

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Verdes con Mayonesa
Bacalao al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Coliflor con Mayonesa
Jurel al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Calabacín con Champiñón y Apio (250g tot.)
Pollo Asado
Brócoli Hervido con Queso
Pan Integral y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Calabacín con Champiñón y Apio (250g tot.)
Tortilla Francesa.
Brócoli Hervido con Queso
Pan Integral y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Calabacín ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Brócoli Salteado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Coliflor con Mayonesa

Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Puré de Judías Verdes y Puero
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Judías Verdes Rehogadas
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Verdes Rehogadas

Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Coliflor con Mayonesa

Jurel al Horno.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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
11 Crema de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Triturado de Lentejas Estofadas con Pavo Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Triturado de Garbanzos con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Crema de Patata con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Crema de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Triturado de Judías Verdes con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Triturado de Judías Pintas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Triturado de Judías Verdes con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Crema de Zanahoria con Merluza Yogur Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Jurel al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Verduras ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Verduras ECO.
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Pasta Salteada (180 g pasta) 4 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 97,5g) 2 R de HC
Lentejas Estofadas (100 g lentejas) sin patata 2 R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras 195 g patata 3 R de HC
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas (100 g lentejas y 130 g patata) 4 R de HC
Rotti de Pavo al Horno.

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras (150 g arroz) 4 R de HC
Cinta de Lomo Adobado al Horno

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas (100 g judías y 130 g patatas) 4 R de HC
Bacalao con Tomate (1 cucharada salsa tomate)
Pimientos Asados
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz Rehogado (133 g arroz) 3,5 R de HC
Jurel al Horno

Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria patata 130g y zanahoria 200 g 3 R de HC
Pollo Asado

Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo (150g arroz) 4 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras (65 g patata) 1 R de HC
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido (150g garbanzos) 3 R de HC

Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta Salteada (180 g pasta) 4 R de HC
Gallo a la Bilbaína

Pimientos Asados
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC
Cocido Completo (110 g garbanzos, 65 g patata) 3 R de HC

Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras (patata 200 g) 4 R de HC
Merluza al Horno

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC
Pan (40 g) 2 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas 165 g judías y 65 g patata 4 R de HC
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan (40 g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Pasta Salteada (180 g pasta) 4 R de HC
Jurel al Horno.

Guisantes Rehogados 50 g 0,5 R de HC
Pan (40 g) 2 R de HC
Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + 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 Caliente Toledo 2023-2024

Tx Fino Sin Crucíferas ni Verduras de Hoja Verde - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Crema de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Triturado de Lentejas Estofadas con Pavo Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta	13 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Crema de Patata con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Crema de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Triturado de Judías Verdes con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Triturado de Judías Pintas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Triturado de Judías Verdes con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Crema de Zanahoria con Merluza Yogur Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimiento
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana
Lentejas con Chorizo sin Pimiento
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas sin Pimiento ni Tomate
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras Sin Pimiento ni Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo sin Tomate ni Pimiento
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Crema de Verduras ECO.
Gallo a la Bilbaína
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimiento
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11** Pasta Rehogada con Queso
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Coliflor a la Italiana
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25** Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12** Lentejas Estofadas Sin Tomate
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19** Paella de Verduras Sin Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26** Judías Pintas Estofadas.
Bacalao al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13** Arroz Rehogado
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz Caldoso con Pollo sin Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14** Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21** Pasta Salteada
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28** Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15** Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22** Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29** Pasta Rehogada con Bacon
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 **Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento**
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Crema de Zanahoria ECO.**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 **Pasta sin Huevo Amatriciana**
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 **Crema de Verduras ECO.**
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 **Crema de Zanahoria ECO.**
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.

Empanadillas de Atún
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.

Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)
con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Jurel al Horno.

Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 21 Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 Espirales Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

- 11 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

- 18 **Brócoli Salteado**
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

- 25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

- 19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Judías Pintas Estofadas.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 **Arroz con Tomate.**
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

- 27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

- 15 Patatas a la Riojana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29 **Pasta sin Huevo Amatriciana**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Pasta Sin Huevo al Gratén
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Lentejas con Chorizo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

12 Lentejas Estofadas con Verduras.
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

21 Pasta Sin Huevo con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Fabada Asturiana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta sin Huevo Amatriciana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
Gallo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 **Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate**
Lentejas Estofadas con Verduras.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Lácteo

25 **Menestra de Verduras Rehogada con Patata Panadera**
Arroz Pilaf
Champiñón Rehogado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 **Lentejas Estofadas con Verduras.**
Arroz Pilaf
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

19 **Crema de Verduras ECO.**
Paella de Verduras
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

26 **Judías Pintas Estofadas.**
 Bacalao con Tomate.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

Miércoles

13 **Arroz con Tomate.**
 Jurel al Horno
Patatas Panadera
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

20 **Crema de Zanahoria ECO.**
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

27 **Arroz con Verduras**
Merluza al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 **Crema de Verduras ECO.**
Potaje de Garbanzos con Espinacas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
 Gallo a la Bilbaína
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + Fruta

28 **Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)**
Garbanzos Estofados con Verduras
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

15 **Estofado de Patatas con Verduras.**
 Merluza a la Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

22 **Judías Blancas Estofadas con Verduras.**
Arroz Pilaf
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
Jurel al Horno.
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + 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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Coliflor a la Italiana con Salsa de Piquillo y Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Menestra de Verduras Rehogada.
 Lacón a la Gallega

 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 **Crema de Zanahoria ECO.**
 Rotti de Pavo al Horno.
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras.

 Empanadillas de Atún
 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Judías Pintas Estofadas.
 Bacalao con Tomate.

 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Arroz con Tomate
 Jurel al Horno
 Patatas Panadera.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO.

 Pollo Asado
 Patatas Panadera
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Arroz Caldoso con Pollo.
 Tortilla Francesa.

 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Macarrones con Tomate

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

 Pan y Agua
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
 Merluza a la Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Fabada Asturiana

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Espirales Amatriciana
 Boquerones a la Andaluza

 Ensalada de Tomate y Aceitunas
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

- 11 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18 Crema de Zanahoria ECO.
Lentejas Estofadas con Verduras.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 25 Crema de Zanahoria ECO.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 12 Crema de Lentejas
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 19 Crema de Calabacín ECO.
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Crema de Judías Pintas con Verduras
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 13 Crema de Calabacín ECO.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 20 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Crema de Judías Verdes
Tortilla Francesa.
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Crema de Judías Verdes
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 28 Crema de Verduras ECO.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 15 Puré de Patata
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Crema de Judías Blancas con Verduras
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Crema de Zanahoria ECO.
Boquerones a la Andaluza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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 Caliente Toledo 2023-2024

Tx de Verdura con Pavo, Temera, Pollo y Pescado - - Colegios Toledo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Triturado de Judías Verdes con Pavo Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	13 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Crema de Patata con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
18 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Lácteo	19 Crema de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	20 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21 Triturado de Judías Verdes con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Ave + Fruta	22 Crema de Calabacín con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Crema de Calabacín con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	27 Triturado de Judías Verdes con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Crema de Verduras con Ternera Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Fruta	29 Crema de Zanahoria con Merluza Yogur Cena: Verdura + Carne + 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

11 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Zanahoria ECO.
Lentejas Estofadas con Verduras.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Lentejas
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Crema de Calabacín ECO.
Empanadillas de Atún
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Crema de Judías Pintas con Verduras
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Crema de Calabacín ECO.
Jurel al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Judías Verdes
Tortilla Francesa.
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Potaje de Garbanzos con Huevo Cocido
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Crema de Judías Verdes
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Crema de Verduras ECO.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Puré de Patata
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Crema de Judías Blancas con Verduras
Tortilla Francesa.
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Boquerones a la Andaluza
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Carne + 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

11 Estofado de Patatas con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

25 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

12 Crema de Zanahoria ECO.
Gallo al Horno
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Estofado de Patatas con Verduras.
Bacalao al Horno
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

13 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Jurel al Horno
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Crema de Zanahoria.
Merluza al Horno
Patatas Panadera.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

14 Crema de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Gallo a la Bilbaína
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

28 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Zanahoria Rehogada.

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

15 Patatas a la Riojana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Estofado de Patatas con Verduras.
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema de Zanahoria ECO.
Jurel al Horno.
Ensalada de Tomate y Aceitunas

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + 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.