

## Lunes

1



8 Pasta sin Gluten Amatriciana  
Abadejo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta Sin Gluten Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Crema de Calabacín ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

Pasta Sin Gluten al Gratén  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

8

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

24

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

18

Pasta Sin Huevo al Gratén  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

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

**Cena:** Verdura + 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

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

8

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

8

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

24

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26


Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>3</b> Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>4</b> Garbanzos Encebollados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>5</b> Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
<b>8</b> Espaguetis Amatriciana Abadejo a la Andaluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>10</b> Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>12</b> Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
<b>15</b> Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	<b>16</b> Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>17</b> Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>18</b> Coditos al Gratén Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>19</b> Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
<b>22</b> Arroz Campesina Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>23</b> COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>24</b> Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>25</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>29</b> Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>30</b> Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta			

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

16

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30


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

**Cena:** Verdura + Huevo + 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
<p>1</p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>3</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras. Pollo al Horno Champiñón Rehogado</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>4</p> <p>Sopa de Arroz Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>5</p> <p>Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Zanahoria Rehogada.</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo</p>
<p>8</p> <p>Sopa de Arroz Abadejo al Horno Pimientos Asados</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de Calabacín ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de Verduras ECO. Lacón a la Gallega Patatas Panadera.</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p>12</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>
<p>15</p> <p>Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Champiñón Rehogado</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Paella de Pollo y Verduras. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras. Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz Pilaf Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>19</p> <p>Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Panadera.</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>
<p>22</p> <p>Arroz Campesina Sin Guisantes Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Estofado de Patatas con Verduras. Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</p>	<p>25</p> <p>Crema de Zanahoria ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>26</p> <p>Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>29</p> <p>Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados</p> <p>Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>			

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.




	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Enebollados Merluza al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
8	8 Espaguetis Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	15 Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	18 Codos al Gratén Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
22	22 Arroz Campesina Sin Guisantes Caballa en Aceite Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Abadejo a la Gallega Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
29	29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta			

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas Con Arroz. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Pasta Sin Huevo con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo
8	Pasta sin Huevo Amatriciana Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Verduras ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	12 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Crema de Zanahoria ECO. Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	18 Pasta Sin Huevo al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras. Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
22	Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Abadejo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
29	Pasta Sin Huevo Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1



FESTIVO

## Martes

2

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

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

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

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

**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

8

Pasta sin Huevo Amatriciana  
Filete de Pollo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Arroz Pilaf  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

10

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

**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

11

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

15

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

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Champiñón al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

18

Pasta Sin Huevo al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

22

Arroz Campesina.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

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

**Cena:** Verdura + Patata + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

26

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

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

29

Pasta Sin Huevo Napolitana  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

30

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 <b>FESTIVO</b>	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Calabacín Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3 Estofado de Patatas con Verduras Pollo al Horno Champiñón Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Enebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo
8	Sopa de Arroz Abadejo al Horno Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Calabacín Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	10 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo. Zanahoria Rehogada  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	11 Crema de Verduras ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	12 Judías Verdes con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
15	Crema de Zanahoria ECO Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan y Agua  <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	16 Paella de Pollo y Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Fresca al Horno Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua  <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	18 Arroz Pilaf Salmón al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua  <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Garbanzos Estofados con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
22	Arroz Campesina Caballa en Aceite  Calabacín Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23 COCIDO MARAGATO Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla Puerro y Pimiento Cocido Completo con Verduras  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo a la Gallega  Champiñón Rehogado  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	26 Coliflor en Tempura Ragout de Ternera Estofada  Patatas Dado  Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
29	Arroz con Tomate Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados  Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta			

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.