

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6



- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

7

- Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

- Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

- Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

- Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



15

- Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22

- Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin Pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

2

- Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16

- Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



- 7** Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8



- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 14** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 21** Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga y Tomate
Hot Dog sin Pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

23

- 1** Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 2** Coliflor Rehogada
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9** Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16** Espirales con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + 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

- 5** Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

6



FESTIVO

- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

7

- Lentejas Con Arroz
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Jueves

1

- Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



FESTIVO

- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta (Pasta s/huevo)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog sin Pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Viernes

2

- Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

9

- Pasta Sin Huevo con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16

- Pasta Sin Huevo con Atún
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

- 5** Crema de Verduras ECO
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

6



FESTIVO

- 13** Arroz Campesina
Palometa a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta

7

- Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas
Gallo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

- Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8



FESTIVO

- 15** Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Merluza a la Andaluza
Patatas Chips
Pan y Agua
Copa de Chocolate

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

DÍA ESPECIAL

2

- Coliflor en Tempura
Sardinas con Tomate
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

- Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

16

- Espirales con Atún
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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

5 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6



7 Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

8



12 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Pasta
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20

Paella de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22

DÍA ESPECIAL

Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
Hot Dog
Patatas Chips
Copa de Chocolate y Dulces Navideños
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1

Garbanzos Estofados con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

2

Coliflor Rehogada
Tortilla Francesa con Queso
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9

Macarrones con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Espirales con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

23

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

5 Crema de Verduras ECO

Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

12 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón

Salchichas de Pavo al Horno

Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO

Merluza a la Andaluza
Calabacín Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6



13 Arroz Campesina Sin Guisantes ni Tomate

Palometa al Horno

Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras Sin Tomate

Gallo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

7

Arroz Campesina Sin Guisantes ni Tomate

Filete de Pollo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo Ni Soja)

Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón

Filete de Pollo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Jueves

1

Crema de Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8



15 Crema de Calabacín ECO

Merluza a la Andaluza

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22 Ensalada de Lechuga y Queso

Hot Dog sin Pan
Patatas Chips
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

Viernes

2

Coliflor en Tempura
Sardinas al Horno
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

9

Pasta Sin Huevo Ni Soja Rehogada
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

16

Pasta Sin Huevo Ni Soja Rehogada con Atún
Pollo Asado

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

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.