

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

- 6** Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 27** Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 7** Arroz con Pollo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Rottí de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 28** Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

1



- 8** Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 15** Arroz Campesina  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22** Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 29** Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 2** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 9** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

- 23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 30** Macarrones con Tomate  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 3** Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10** Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta




- 24** Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

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<br><br><b>FESTIVO</b>   |  |  |
|   |   |  | 2<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Guisantes Rehogados<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo        | 3<br>Crema de Judías Blancas con Verduras<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta |
| 6<br>Crema de Judías Verdes<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta                        | 7<br>Paella Mixta.<br>Merluza al Horno<br>Verduras Asadas<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                                 | 8<br>Crema de Lentejas<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 9<br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo con Verduras<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                     | 10<br>Crema de Verduras ECO<br>Bacalao con Tomate<br>Guisantes Rehogados<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta  |
| 13<br>Fideuá de Verduras y Pollo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo  | 14<br>Crema de Judías Blancas con Verduras<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta | 15<br>Arroz Campesina<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta  | 16<br>Crema de Verduras ECO<br>Albóndigas de Ternera en Salsa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo | 17<br><br><b>FESTIVO</b>  |
| 20<br>Arroz con Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                  | 21<br>Crema de Lentejas<br>Rottí de Pavo al Horno<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta                   | 22<br>Coditos al Gratén<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo           | 23<br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo con Verduras<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta                                  | 24<br>Guiso de Verduras ECO con Patatas<br>Boquerones a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta                 |
| 27<br>Crema de Lentejas<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 28<br>Arroz Campesina<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | 29<br>Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Triturado de Frutas<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta        | 30<br>Macarrones con Tomate<br>Escalope de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><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.