


	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	4 Garbanzos Enebollados Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo
8	8 Espaguetis Amatriciana Abadejo a la Andaluza 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 Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + 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	15 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno 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 Codos al Gratén 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	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 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
29	29 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa 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

1



8 Espaguetis Amatriciana
Abadejo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

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
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9 Crema de Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Crema de Judías Pintas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Crema de Garbanzos con Verduras
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11 Crema de Judías Blancas con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

18 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Crema de Judías Verdes
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Crema de Garbanzos con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Triturado de Frutas

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
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.