

## Lunes

3



FESTIVO

- 10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 517 **Lip:** 18,56 **Prot:** 24,86 **HC:** 63,84**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

- 17 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652 **Lip:** 31,21 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,63**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 780 **Lip:** 30,19 **Prot:** 30,95 **HC:** 99,41**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 536 **Lip:** 19,52 **Prot:** 38,94 **HC:** 52,11**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

- 11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 32,94 **Prot:** 32,32 **HC:** 70,41**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 754 **Lip:** 22,47 **Prot:** 36,28 **HC:** 82,82**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 25 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 759 **Lip:** 33,56 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 595 **Lip:** 28,85 **Prot:** 21,61 **HC:** 63,57**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 19,98 **Prot:** 42,99 **HC:** 76,64**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 20,45 **Prot:** 31,25 **HC:** 88,28**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 17,28 **Prot:** 30,78 **HC:** 99,14**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 622 **Lip:** 16,67 **Prot:** 24,41 **HC:** 92,31**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 620 **Lip:** 21,07 **Prot:** 38,35 **HC:** 69,62**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 502 **Lip:** 18,65 **Prot:** 26,53 **HC:** 55,74**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 664 **Lip:** 25,64 **Prot:** 29,94 **HC:** 81,62**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 699 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,70 **HC:** 87,42**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 699 **Lip:** 21,40 **Prot:** 35,09 **HC:** 92,29**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

3



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

26 Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
**Caballa en Aceite**  
**Zanahoria Rehogada**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate  
**Abadejo al Horno**  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO  
**Merluza al Horno**  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

18 Códigos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
**Salmón al Horno**  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

28 Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor  
**Tortilla de Patata con Cebolla**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
3	 <b>FESTIVO</b>	4	 <b>FESTIVO</b>	5	6	7			
10	Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	11	Patatas a la Riojana <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	12	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	13	Arroz con Tomate <b>Filete de Pollo al Horno</b> Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	14	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta
17	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	18	Coditos con Tomate <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19	Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	20	Paella de Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	21	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo
24	Arroz con Tomate <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	25	Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	26	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	27	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	28	Macarrones con Tomate <b>Tortilla Francesa</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
31	Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> 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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

25 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28 Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>	5 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	6 Espirales con Tomate Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
10	Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	11 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	12 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
17	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	18 Coditos con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	20 Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	21 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
24	Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	25 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	26 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	28 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
31	Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>	5 Guisantes a la Sevillana <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	6 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> <b>Pollo Asado</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo
10	Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	11 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	12 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
17	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	18 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	20 Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	21 Lentejas Estofadas con Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
24	Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	25 Lentejas con Chorizo <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	26 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	28 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</b> <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
31	Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>	5 Guisantes a la Sevillana <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	6 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> <b>Pollo Asado</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	7 Crema de Zanahoria ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo
10	Judías Verdes con Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo	11 Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	12 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua <b>Fruta de Temporada</b> <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
17	Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	18 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	19 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	20 Paella de Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	21 Lentejas Estofadas con Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
24	Arroz con Tomate Sardinas a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	25 Lentejas con Chorizo <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	26 <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	27 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	28 <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b> Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua <b>Fruta de Temporada</b> <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
31	Crema de Coliflor Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + 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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## 10 Crema de Verduras ECO

Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## 11 Patatas a la Riojana

Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## 12 Sopa de Cocido

Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## 13 Arroz con Tomate

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## 14 Estofado de Patatas con Verduras

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## 17 Crema de Calabacín ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## 18 Coditos con Tomate

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## 19 Crema de Zanahoria ECO

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

## 20 Paella de Verduras

Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## 21 Lentejas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## 24 Arroz con Tomate

Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## 25 Lentejas con Chorizo

Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## 26 Sopa de Cocido

Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## 27 Crema de Verduras ECO

Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## 28 Macarrones con Tomate

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## 31 Crema de Coliflor

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

1

2

3

4

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.