

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	 FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Merluza al Horno 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 Ecebollados. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	5 Crema de Verduras ECO. Caballa en Aceite Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo
8	8 Espaguetis con Tomate Bacaladitos 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. Tortilla Francesa con Queso. Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + 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. 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. Salchichas de Pavo 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	22 Arroz Campesina. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	23 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO. Bacaladitos 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	29 Macarrones Napolitana Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Estofado de Patatas con Verduras. 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

Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín

Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + 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

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

8

Pasta sin Gluten Amatriciana

Bacaladitos al Horno

Pimientos Asados

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Lacón a la Gallega

Patatas Panadera.

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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

15

Crema de Zanahoria ECO.

Merluza en Salsa Verde

Guisantes Rehogados.

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

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

18

Pasta Sin Gluten al Gratén

Bacaladitos al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.

Pollo Asado

Patatas Panadera.

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.

Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)

Bacaladitos a la Gallega

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + 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

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

29

Pasta Sin Gluten Napolitana

Merluza a la Bilbaína

Pimientos Asados

Pan Sin Gluten y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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.

Salchichas de Pavo al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Patata + 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.

Tortilla Francesa con Atún.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.

Caballa en Aceite

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis con Tomate

Bacaladitos 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.

Salchichas de Pavo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa con Queso.

Patatas Panadera.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + 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.

Filete de Pollo al Horno

Guisantes Rehogados.

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + 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.

Salchichas de Pavo al Horno

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Integral y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos al Gratén

Bacaladitos 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

Sopa de Fideos**Cocido Sin Cerdo**

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.

Bacaladitos 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

Macarrones Napolitana

Tortilla Francesa.

Pimientos Asados

Pan y Agua

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Estofado de Patatas con Verduras.

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

Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + 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

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8

Pasta sin Gluten Amatriciana
Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Crema de Calabacín ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten 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 Sin Gluten 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 Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

18

Pasta Sin Gluten con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

25

Crema de Zanahoria ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

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

29

Pasta Sin Gluten Napolitana
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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 + 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.