

Lunes

6 Crema de Calabacín ECO.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Menestra de Verduras Rehogada.
Tallarines con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco.
Gallo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

27 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz a Banda.
Tortilla Francesa con Queso.
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Tortilla Francesa.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

22 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Jueves

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

9 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

23 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados con Verduras
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Guisantes Rehogados
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

3 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Patata + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras Rehogada.
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco.
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones con Tomate
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Guisantes Rehogados
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Filete de Pollo al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Códitos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

3 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones Amatriciana .
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas con Chorizo.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos con Tomate
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Verduras.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
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

6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras Rehogada.
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Marisco.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Macarrones Amatriciana .
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Lentejas con Chorizo.
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido.
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido.
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3 Lentejas Con Arroz.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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

6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Menestra de Verduras
Pasta Sin Gluten Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Pasta sin Gluten Amatriciana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

14 Estofado de Patatas con Verduras.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

22 Pasta Sin Gluten al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

2 Pasta Sin Gluten Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina
Gallo a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

3 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

31 Crema de Verduras ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Calabacín ECO.
Rottis de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

2 Pasta Sin Huevo Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

3 Lentejas Con Arroz.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Menestra de Verduras
Pasta Sin Huevo Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Chorizo.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Potaje de Cuaresma.
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Pasta Sin Huevo al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

27 Pasta sin Huevo Amatriciana
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

31 Lentejas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + 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

- 6 Crema de Calabacín ECO.
Rotti de Pavo al Horno.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 13 Menestra de Verduras Rehogada.
Tallarines a la Boloñesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Paella de Marisco.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27 Macarrones Amatriciana .
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

- 7 Guisantes Rehogados con Bacon.
Bacalao Rebozado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 14 Lentejas con Chorizo.
Caprichos de Calamar
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 28 Arroz a Banda.
Hamburguesa Mixta al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 8 Arroz con Tomate.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 15 Sopa de Fideos
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 22 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 29 Garbanzos Estofados con Chorizo.
Jurel en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

- 2 Macarrones Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 10 Judías Pintas Estofadas.
Jurel al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 17 Potaje de Cuaresma.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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.