

## Lunes

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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 + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

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

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

## Jueves

4

Garbanzos Encebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

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

**Cena:** Verdura + 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

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + 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

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + 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 + Lácteo8 **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

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

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

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

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
**Tortilla Francesa.**  
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 + Verdura + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
**Caballa en Aceite**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo8 **Espaguetis con Tomate**

Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + 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 + Huevo + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
**Tortilla Francesa con Queso.**  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.  
**Merluza al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.

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

**Cena:** Pasta + Legumbre + Fruta

16

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.

**Arroz Pilaf**  
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 + Legumbre + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.

**Tortilla Francesa con Queso.**  
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 + Huevo + Fruta

23

**Sopa de Fideos**  
**Garbanzos Estofados con Verduras.**

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 + Verdura + 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  
**Merluza al Horno**  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

30

**Estofado de Patatas con Verduras.**  
**Tortilla Francesa.**

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + 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.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana  
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.  
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 de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

18

**Coditos con Tomate**  
**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

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
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 de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
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 + 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

8 **Pasta sin Gluten Amatriciana**

Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.

Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina.

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta29 **Pasta Sin Gluten Napolitana**

Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

**Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo9 **Crema de Calabacín ECO.**

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras.

Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 COCIDO MARAGATO

**Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**  
Cocido Completo con Verduras  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3

**Pasta Sin Gluten con Tomate**

Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate.

Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.

Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta24 **Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)**

Bacaladitos a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.

Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo18 **Pasta Sin Gluten al Gratén**

**Bacaladitos al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta25 **Crema de Zanahoria ECO.**

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.

Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.

Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.

Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo26 **Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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

1



FESTIVO

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
**Caballa en Aceite**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

8

**Pasta sin Huevo Amatriciana**

Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.

**Filete de Pollo al Horno**

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.

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

**Cena:** Arroz + Verdura + 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.

Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan 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 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 + Verdura + Fruta

18

**Pasta Sin Huevo 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

COCIDO MARAGATO

**Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**

Cocido Completo con Verduras  
Pan 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 Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.

**Filete de Pollo al Horno**

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 + Legumbre + Fruta

29

**Pasta Sin Huevo Napolitana**

Merluza a la Bilbaína  
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 + 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

1



FESTIVO

8

Espaguetis Amatriciana  
Bacaladitos al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

22

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones Napolitana  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2

Lentejas Con Arroz.  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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

16

Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido.  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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 + Lácteo

## Miércoles

3

Macarrones con Tomate  
Pollo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

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

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

## Jueves

4

Garbanzos Enebollados.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

18

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

**Cena:** Verdura + 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

## Viernes

5

Crema de Verduras ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + 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

19

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
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.