

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Garbanzos a la Catalana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

3 Pasta Sin Gluten al Gratén
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

4 Guisantes a la Sevillana
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Arroz del Señoret
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Pasta Sin Gluten al Gratén
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Pasta Sin Gluten con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno
Cebolla Asada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Garbanzos a la Catalana
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

3 Espaguetis con Tomate y Queso
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 Guisantes a la Sevillana
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

8 Patatas a la Riojana
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

15 Coditos al Gratén
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

17 Paella de Verduras
Salchichas de Pavo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

24 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Fideuá de Verduras ECO
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + 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 Sopa de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

28 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Coditos con Tomate
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Miércoles

2 Garbanzos a la Catalana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Fideuá de Verduras ECO
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

3 Espaguetis con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Macarrones con Atún
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

4 Guisantes a la Sevillana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + 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.