

## Lunes

- 4** Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

- 5** Arroz con Verduras  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 6** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

- 7** Pasta Sin Gluten Boloñesa  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

- 8** Crema de Calabacín ECO  
Lacón al horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 11** Menestra de Verduras Rehogada  
Filete de Pollo al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 12** Sopa de Calabaza  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Magro en Salsa  
Arroz Pilaf  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 14** Pasta Sin Gluten al Gratén  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 15**

**FESTIVO**

- 18** Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 19** Crema de Verduras ECO  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 20** Pasta Sin Gluten con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 21** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 22** Arroz Campesina  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 25** Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26** Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 28** Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

- 29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + 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
<b>4</b> Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>5</b> Arroz con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>6</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>7</b> Espaguetis Boloñesa de Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>8</b> Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
<b>11</b> Menestra de Verduras Rehogada Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>12</b> Sopa de Calabaza Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>13</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Magro en Salsa Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>14</b> Coditos al Gratén Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>15</b> <div style="text-align: center;">   <b>FESTIVO</b> </div>
<b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>19</b> Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>20</b> Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>21</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>22</b> Arroz Campesina Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
<b>25</b> Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>26</b> Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>27</b> Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>28</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo	<b>29</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + 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

- 4** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

- 5** Arroz con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 6** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

- 7** Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

- 8** Crema de Calabacín ECO  
Lacón al horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 11** Menestra de Verduras Rehogada  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 12** Sopa de Calabaza  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Magro en Salsa  
Arroz Pilaf  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 14** Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15****FESTIVO**

- 18** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 19** Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 20** Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 21** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 22** Arroz Campesina  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 25** Espirales con Verdura y Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26** Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 27** Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 28** Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

- 29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**Cena:** Patata + 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.