

Lunes

1



FESTIVO

8

Pasta sin Huevo Amatriciana
Abadejo 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

Pasta Sin Huevo Napolitana
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

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

23

COCIDO MARAGATO

Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
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 + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Pasta Sin Huevo 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 + Verdura + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Merluza al Horno
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 + Verdura + Lácteo

18

Pasta Sin Huevo al Gratén
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + 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

Viernes

5

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

Cena: Patata + Pescado + 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 + Legumbre + 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
1  FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún 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 Enebollados Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	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 Abadejo 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 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 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 COCIDO MARAGATO Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Fideuá de Verduras ECO Abadejo 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 Patatas a la Riojana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1  FESTIVO	2 Lentejas Con Arroz. Tortilla Francesa con Atún 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 Enebollados. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	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 Abadejo 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 Abadejo 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. Abadejo 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 Bilbaina 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.