

Lunes

6 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Caballa en Aceite **4**
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Estofado de Patatas con Verduras. **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**

Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Judías Verdes con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**

Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1



FESTIVO

8 Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-14**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Rabas de Calamar **1-2T-3T-4T-6T-7T-12T-14**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.

Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Códigos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**
Cocido Sin Cerdo **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17



FESTIVO

24 Sopa de Fideos **1-3T-6T-10T**
Cocido Sin Cerdo **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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 Zanahoria ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

1



FESTIVO

2 Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

3 Judías Blancas con Chorizo. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten) **6T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17



FESTIVO

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

22 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Pasta Sin Huevo al Gratén **6T-7**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

24 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) **6T-12**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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 Zanahoria ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**
Bacalao al Horno **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1



8 Arroz con Pollo.
Salchichas de Pavo al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Coditos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Crema de Verduras ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo. **12**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17



24 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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 Zanahoria ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**

Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo. **1T-12**

Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1



8 Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-14**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Rabas de Calamar **1-2T-3T-4T-6T-7T-12T-14**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.

Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Codos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo. **12**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



24 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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 Zanahoria ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**

Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo. **1T-12**

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

1



8 Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-14**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Rabas de Calamar **1-2T-3T-4T-6T-7T-12T-14**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.

Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Merluza a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Códigos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

3

Judías Blancas con Chorizo. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17



24 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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.

Menú Cocina Central Noviembre 2023

Sin Huevo Crudo ni Frutos Secos - - CEIP Reina Sofia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

7 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega **6**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

1



2

Menestra de Verduras
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

3

Judías Blancas con Chorizo. **12**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

13 Patatas a la Riojana **12**
Bacalao con Tomate. **4**
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

14 Fideuá de Verduras y Pollo **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Paella Mixta. **1T-2-3T-4-7T-14**
Merluza al Horno **2T-4-14T**
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Lentejas con Chorizo. **1T-12**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Crema de Verduras ECO. **12**
Albóndigas de Ternera en Salsa **6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Rabas de Calamar **1-2T-3T-4T-6T-7T-12T-14**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Codos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Guiso de Verduras ECO con Patatas. **12**

Boquerones a la Andaluza **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Lentejas con Chorizo. **1T-12**

Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Arroz Campesina.

Rotti de Pavo al Horno. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate **1-2T-4T-7T-14T**
Pollo Asado **12**
Patatas Panadera
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Sopas de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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.