

Lunes

- 2** Espirales al Ajillo **1-3T-6T-10T**
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9** Códigos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** 
FESTIVO

- 23** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Salmón en Papillote **4**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

- 3** Garbanzos Estofados con Chorizo **6T-12T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 17** 
FESTIVO

- 24** Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 4** Crema de Calabacín ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 11** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo **6T-12T**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18** Arroz con Tomate.
Merluza al Horno. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25** Crema de Brócoli y Zanahoria. **12**
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12** Judías Verdes con Tomate.
Merluza al Horno. **2T-4-14T**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 19** Lentejas Castellanas **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 26** Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

- 6** Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas. **1T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo. **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Menestra de Verduras.
Judías Viudas Blancas **12**
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur de Soja **6-8T**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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.

Lunes

- 2** Espirales al Ajillo **1-3T-6T-10T**
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9** Códigos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** 
FESTIVO

- 23** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Salmón en Papillote **4**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

- 3** Garbanzos Estofados con Chorizo **6T-12T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 17** 
FESTIVO

- 24** Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. **3**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

Miércoles

- 4** Crema de Calabacín ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 11** Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo **6T-12T**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18** Arroz con Tomate.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25** Crema de Brócoli y Zanahoria. **12**
Lomo al Pepe **6-7**
Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
Pan Integral y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Paella de Verduras.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12** Judías Verdes con Tomate.
Filete de Pollo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 19** Lentejas Castellanas **1T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 26** Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

- 6** Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas. **1T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo. **1-3T-6T-10T**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Menestra de Verduras.
Judías Viudas Blancas **12**
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1-6-10T**
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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.

Lunes

- 2** Espirales al Ajillo **1-3T-6T-10T**
 Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 9** Códigos con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Caballa en Aceite **4**
 Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** 
FESTIVO

- 23** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
 Salmón en Papillote **4**
 Verduras Asadas
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

- 3** Arroz con Pisto
 Tortilla Francesa. **3**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
 Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 17** 
FESTIVO

- 24** Arroz Campesina.
 Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**
 Zanahoria Rehogada.
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 4** Crema de Calabacín ECO. **12**
 Pollo Asado **12**
 Patatas Dado **12**
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 11** Alubias Blancas Guisadas Eco **12**
 Abadejo al Horno a las Finas Hierbas **2T-4-14T**
 Ensalada **12**
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18** Arroz con Tomate.
 Merluza al Horno. **2T-4-14T**
 Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 25** Crema de Brócoli y Zanahoria. **12**
 Pinchito de Pollo Rustido **12**
 Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Paella de Verduras.
 Merluza a la Riojana **2T-4-14T**
 Pimientos Asados
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12** Judías Verdes con Tomate.
 Delicias de Bacalao. **1-2T-3T-4-6T-7T-10T-14T**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 19** Lentejas Castellanas **1T-12**
 Tortilla Francesa. **3**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 26** Garbanzos a la Catalana.
 Pollo al Ajillo
 Patatas Dado **12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

- 6** Coliflor a la Gallega
 Lentejas con Pollo y Patatas. **1T-12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 13** Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo. **1-3T-6T-10T**
 Tortilla Francesa. **3**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 20** Menestra de Verduras.
 Judías Viudas Blancas **12**
 (Patatas en Guiso)
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada y Yogur **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
 Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
 Tomate Aliñado con AOVE **12**
 Pan y Agua **1-6-10T**
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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.

Lunes

2 Pasta al Ajillo (135g de Pasta) 3R de HC **1-3T-6T-10T**

Palometa al Horno **2T-4-14T**

Tomate Aliñado con AOVE **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**

Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Pasta con Tomate (112,5 g pasta y 50 g tomate frito) 3 R de HC **1-3T-6T-10T**
Salmón en Papillote **4**

Verduras Asadas

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3 Garbanzos Estofados con Verduras. (82,5g Garbanzos, 65g Patata Cocida) 2,5R de HC **12**

Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10 Lentejas Estofadas (75 g lentejas. sin patata) 1,5 R de HC

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17



FESTIVO

24 Arroz Campesina 95 g arroz 2,5 R de HC
Albóndigas de Merluza (90g albóndigas) 0,5R de HC **2T-4-14T**
Zanahoria Rehogada (100g) 0,5 R de HC

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín (Patata 97,5, Calabacín 150g) 2 R de HC **12**

Pollo Asado **12**

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

11 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC **1-3T-6T-10T-12**

Cocido Completo (55 g garbanzos, 65 g patata) 2 R de HC **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

Arroz con Tomate 95 g arroz y 50 g salsa tomate 3 R de HC
Merluza al Horno. **2T-4-14T**

Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Crema de Brócoli y Zanahoria (patata 65 g y zanahoria 200 g) 2 R de HC **12**
Cinta de Lomo Fresca al Horno

Ensalada de Lechuga y Cebolla **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

5 Paella de Verduras (114 g arroz) 3 R de HC

Merluza al Horno. **2T-4-14T**

Pimientos Asados

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas (125 g judías y 65 g patatas) 1,5 R de HC **12**

Delicias de bacalao (75g) 1,5 R de HC **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**

Tomate Aliñado con AOVE **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

19

Lentejas Estofadas (100g lentejas y 65g patata) 3R de HC **12**
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Garbanzos a la Catalana (82,5g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 2R de HC
Pollo al Ajillo

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

6 Coliflor a la Gallega 150 g 0,5 R de HC

Lentejas con Pollo y Patata (100g lentejas, 32,5 patata) 2,5 R de HC **1T-12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC **7**

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Pasta Rehogada con Carne de pollo (135 g pasta) 3 R de HC **1-3T-6T-10T**

Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Menestra Rehogada 100 g 0,5 R de HC
Judías Blancas Estofadas 137,5 g judías y 65 g patata 3,5 R de HC

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC **7**

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Blancas Estofadas (82,5g judías. sin patata) 1,5 R de HC **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**

Pan (10 g) 0,5 R de HC **1-6-10T**

Fruta de Temporada 0,5 R de HC

Cena: Arroz + 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-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.