

## Lunes

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

7

Espirales con Tomate.  
Hamburguesa de Atún  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta10 **Potaje de Lentejas con Calabaza**

Croquetas de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo11 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta12 Judías Verdes Rehogadas.  
**Abadejo al Horno a las Finas Hierbas**  
**Ensalada de Lechuga y Tomate**

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta14 Macarrones con Tomate  
Salmón a la Naranja

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta17 Crema de Calabacín ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.

Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo18 Paella de Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
**Bagre al Vapor en Salsa de Adobo**

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo20 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta21 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite

Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta24 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Ternera al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo25 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Carne + Fruta26 Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo27 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada**Cena:** Arroz + Ave + Fruta28 Macarrones con Tomate  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta31 Crema de Coliflor.  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada**Cena:** Arroz + 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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
**Salmón al Horno en Salsa**  
**Menestra de Verduras**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

7

Espirales con Tomate.  
Hamburguesa de Atún  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza**  
**Tortilla de Patata con Cebolla.**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas.  
**Abadejo al Horno a las Finas Hierbas**  
**Ensalada de Lechuga y Tomate**  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

14 Macarrones con Tomate  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO.  
**Tortilla Francesa.**  
**Zanahorias Eco al Vapor**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 Paella de Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
**Bagre al Vapor en Salsa de Adobo**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

21 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras.  
**Salmón al Horno Marinado**  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

25 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

26 Crema de Verduras ECO.  
**Medallón de Salmón y Calabaza**  
**Ensalada de Lechuga y Tomate**  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

27 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor.  
**Palometa al Horno al Limón**  
**Ensalada de Lechuga y Tomate**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + 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

3



FESTIVO

## Martes

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Viernes

7

Pasta Sin Gluten con Tomate  
Hamburguesa de Atún  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 Estofado de Patatas con Verduras.  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

14 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Salmón a la Naranja  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18 Paella de Verduras.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

20 Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

21 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Calabacín ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

25 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26 Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

27 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

28 Pasta Sin Gluten con Tomate  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor.  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + 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

3



FESTIVO

10 Lentejas con Chorizo.  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Ternera al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

31 Crema de Coliflor.  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Paella de Verduras.  
**Merluza al Horno.**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

26 Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
**Salchichas de Pavo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

20 Lentejas Castellanas  
**Filete de Pollo al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

27 Potaje de Garbanzos Estofados.  
**Cinta de Lomo Adobado al Horno**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Viernes

7

**Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Hamburguesa de Atún  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

14 **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

21 **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 **Pasta Sin Huevo con Tomate**  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + 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

3



FESTIVO

10 Lentejas con Chorizo.  
Croquetas de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Ternera al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

31 Crema de Coliflor.  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Paella de Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12 Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

26 Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

20 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

27 Potaje de Garbanzos Estofados.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Viernes

7

Espirales con Tomate.  
Hamburguesa de Atún  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14 Macarrones con Tomate  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

21 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

28 Macarrones con Tomate  
Marmitako de Salmón.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**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.