



R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>6</b></p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar Caballa en Aceite Caballa Aceite</p> <p>Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Gelatina Gelatina Fresca</p> <p><b>Kcal:</b> 614 <b>Lip:</b> 18,94 <b>Prot:</b> 25,87 <b>HC:</b> 87,88 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 690 <b>Lip:</b> 24,78 <b>Prot:</b> 32,58 <b>HC:</b> 87,40 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Pan Multicereales y Agua Pan Cereales Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 611 <b>Lip:</b> 22,93 <b>Prot:</b> 25,13 <b>HC:</b> 75,24 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>
<p><b>13</b></p> <p>Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Yogur Yogurt Natural</p> <p><b>Kcal:</b> 591 <b>Lip:</b> 26,84 <b>Prot:</b> 23,28 <b>HC:</b> 67,01 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 729 <b>Lip:</b> 28,89 <b>Prot:</b> 36,75 <b>HC:</b> 98,82 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>15</b></p> <p>Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 673 <b>Lip:</b> 22,69 <b>Prot:</b> 33,88 <b>HC:</b> 84,54 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Rottí de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4° Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 706 <b>Lip:</b> 24,61 <b>Prot:</b> 37,05 <b>HC:</b> 86,28 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>17</b></p> <p>Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan Semillas y Agua Pan Semillas Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 686 <b>Lip:</b> 21,73 <b>Prot:</b> 31,84 <b>HC:</b> 94,11 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p>Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Yogur Yogurt Natural</p> <p><b>Kcal:</b> 608 <b>Lip:</b> 20,82 <b>Prot:</b> 21,15 <b>HC:</b> 85,63 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 663 <b>Lip:</b> 25,67 <b>Prot:</b> 31,14 <b>HC:</b> 80,27 <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 663 <b>Lip:</b> 30,25 <b>Prot:</b> 34,09 <b>HC:</b> 62,68 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4° Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 673 <b>Lip:</b> 21,92 <b>Prot:</b> 31,47 <b>HC:</b> 90,62 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada Pan Multicereales y Agua Pan Cereales Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 715 <b>Lip:</b> 25,11 <b>Prot:</b> 43,15 <b>HC:</b> 80,19 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>
<p><b>27</b></p> <p>Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 533 <b>Lip:</b> 27,21 <b>Prot:</b> 19,90 <b>HC:</b> 53,87 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 617 <b>Lip:</b> 14,66 <b>Prot:</b> 34,95 <b>HC:</b> 88,47 <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 662 <b>Lip:</b> 25,43 <b>Prot:</b> 30,65 <b>HC:</b> 80,81 <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Yogur Yogurt Natural</p> <p><b>Kcal:</b> 732 <b>Lip:</b> 24,27 <b>Prot:</b> 42,19 <b>HC:</b> 90,25 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre Pan Semillas y Agua Pan Semillas Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja Leche Leche Semidesnatada</p> <p><b>Kcal:</b> 716 <b>Lip:</b> 21,39 <b>Prot:</b> 36,31 <b>HC:</b> 96,05 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

### Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

### Martes

7



FESTIVO

14

**Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

### Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa con Queso** Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

### Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

### Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

### Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

### Martes

7



FESTIVO

14

**Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

### Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa con Queso** Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

### Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

### Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

### Lunes

6



**13** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Merluza al Horno** Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**20** Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**27** Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Salchichas de Pavo al Horno** Frankfurt Pavo, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

### Martes

7



**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Patatas Estofadas Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde  
**Filete de Pollo al Horno** Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**28** Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

### Miércoles

8

**8** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresa

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Pasta Sin Huevo con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**29** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

### Jueves

9

**9** Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Filete de Pollo al Horno** Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**16** Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

### Viernes

10

**10** Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Ternera Huesos  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**17** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñón  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**24** Pasta Sin Huevo con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**31** Pasta Sin Huevo con Verduras Macarrones S/gluten, Cebolla, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

7



FESTIVO

14

**Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresa

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa con Queso** Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Jamoncitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Bacalao con Tomate** Bacalao Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

7



FESTIVO

14

**Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa con Queso** Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Jamoncitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo



31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>7</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>Arroz con Tomate</b> Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4%, Azúcar <b>Caballa en Aceite</b> Caballa Aceite <b>Pimientos Asados</b> Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4%, Sal Fina Yodada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Gelatina</b> Gelatina Fresa <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> <b>Lentejas Castellanas</b> Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Champiñón al Ajillo</b> Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>10</b> <b>Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)</b> Fideos Arroz S/gluten, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Ternera Huesos <b>Albóndigas en Salsa sin Gluten</b> Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Aceite Girasol <b>Patatas Dado</b> Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>13</b> <b>Patatas a la Riojana</b> Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado <b>Tortilla Francesa</b> Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido <b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Yogur</b> Yogurt Natural <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>14</b> <b>Judías Blancas Estofadas</b> Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>15</b> <b>Pasta Sin Gluten con Tomate</b> Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azúcar <b>Limanda al Horno</b> Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>16</b> <b>Potaje de Garbanzos con Espinacas</b> Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla <b>Rotti de Pavo al Horno</b> Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4° <b>Zanahorias al Ajillo</b> Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>17</b> <b>Paella de Verduras</b> Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon <b>Palometa con Tomate</b> Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Ensalada de Lechuga y Cebolla</b> Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>20</b> <b>Crema de Verduras</b> Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla <b>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</b> Merluza Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada <b>Ensalada de Tomate y Cebolla</b> Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Yogur</b> Yogurt Natural <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> <b>Lentejas Estofadas</b> Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola <b>Tortilla Francesa de Espinacas</b> Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Lácteo	<b>22</b> <b>Arroz Cinco Delicias</b> Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra <b>Salmón al Horno</b> Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Pimientos Asados</b> Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>23</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b> Fideos Arroz S/gluten, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina <b>Cocido Completo</b> Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon <b>Repollo Rehogado</b> Repollo, Aceite Oliva 0,4° <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>24</b> <b>Pasta Sin Gluten con Queso</b> Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Champiñón al Ajillo</b> Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo
<b>27</b> <b>Judías Verdes Rehogadas</b> Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>28</b> <b>Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)</b> Fideos Arroz S/gluten, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde <b>Bacalao al Horno</b> Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Arroz Pilaf</b> Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	<b>29</b> <b>Judías Pintas Estofadas</b> Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4° <b>Tortilla Francesa con Queso</b> Huevo Liquido, Queso Barra Sandwiche, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada <b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>30</b> <b>Arroz con Tomate</b> Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar <b>Jamoncitos de Pollo al Ajillo</b> Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra <b>Ensalada de Tomate y Maíz</b> Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Yogur</b> Yogurt Natural <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>31</b> <b>Lentejas Ecológicas Estofadas</b> Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla <b>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</b> Merluza Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada <b>Ensalada de Lechuga y Cebolla</b> Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Pan S/gluten <b>Fruta de Temporada</b> Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja <b>Leche</b> Leche Semidesnatada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta



R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

### Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

### Martes

7



FESTIVO

14

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

### Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Coliflor Rehogada** Coliflor, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Pimentón Dulce  
**Tortilla Francesa con Queso** Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

### Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Rotti de Pavo al Horno** Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur** Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

### Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Multicereales y Agua** Pan Cereales  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñón  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Semillas y Agua** Pan Semillas  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan Multicereales y Agua** Pan Cereales  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Semillas y Agua** Pan Semillas  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche** Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta



Lunes

6



**13** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla  
**Merluza a la Andaluza** Merluza Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo de Soja

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo de Soja

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa** Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Filete de Pollo al Horno** Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo de Soja

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo de Soja

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Leche Sin Lactosa** Leche Semi S/lactosa

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Lunes

6



FESTIVO

**13** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
 Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Yogur Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla  
 Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Yogur Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**27** Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
 Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**28** Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
 Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

**8** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
 Caballa en Aceite Caballa Aceite  
 Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Gelatina Gelatina Fresca

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
 Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
 Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**29** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

**9** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
 Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**16** Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
 Rotti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
 Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**23** Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
 Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
 Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
 Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
 Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Yogur Yogurt Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

**10** Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
 Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
 Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**17** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
 Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**24** Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°  
 Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**31** Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
 Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
 Leche Leche Semidesnatada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

### Lunes

6



FESTIVO

13

**Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla  
**Merluza a la Andaluza** Merluza Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

27

**Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

### Martes

7



FESTIVO

14

**Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo de Soja

21

**Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla Francesa de Espinacas** Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo de Soja

28

**Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde  
**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

### Miércoles

8

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Caballa en Aceite** Caballa Aceite  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Gelatina** Gelatina Fresa

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22

**Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

**Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan Integral y Agua** Pan Integral  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

### Jueves

9

**Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola  
**Tortilla de Patata con Cebolla** Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

**Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla  
**Filete de Pollo al Horno** Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo de Soja

23

**Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina  
**Cocido Completo** Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon  
**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Jamonicitos de Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

### Viernes

10

**Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
**Albóndigas en Salsa** Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina  
**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

**Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

**Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar  
**Cinta de Lomo Fresca al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo de Soja

31

**Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla  
**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol  
**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
**Pan y Agua** Pan  
**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja  
**Bebida de Soja** Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.