

## Lunes

1 Arroz Tres Delicias  
Lomo de Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 533 Lip: 18,14 Prot: 28,89 HC: 62,41

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Lentejas con Chorizo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 21,57 Prot: 29,68 HC: 96,46

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 24,82 Prot: 29,50 HC: 90,15

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Arroz con Tomate  
Abadejo en Papillote  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 590 Lip: 16,73 Prot: 29,88 HC: 83,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 638 Lip: 23,77 Prot: 35,22 HC: 74,09

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Judías Verdes con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 21,08 Prot: 39,30 HC: 61,57

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Arroz con Pollo  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 24,74 Prot: 17,97 HC: 100,69

Cena: Patata + Carne + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cordon Bleu de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 718 Lip: 29,99 Prot: 30,06 HC: 84,87

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

3 Fideuá de Verduras  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 619 Lip: 22,19 Prot: 21,04 HC: 84,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 21,43 Prot: 27,95 HC: 87,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Kcal: 656 Lip: 25,82 Prot: 20,83 HC: 86,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

24 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 602 Lip: 25,46 Prot: 28,58 HC: 67,00

Cena: Verdura + Ave + Fruta

## Jueves

4 Crema de Verduras  
Cazón Adobado  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 544 Lip: 18,46 Prot: 25,40 HC: 70,95

Cena: Arroz + Ave + Fruta

11 Patatas Guisadas con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 23,14 Prot: 26,94 HC: 64,96

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Pasta Napolitana  
Merluza en Salsa Verde  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 609 Lip: 18,75 Prot: 26,56 HC: 84,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Menestra de Verduras Rehogada  
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 601 Lip: 20,62 Prot: 16,37 HC: 86,35

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

## Viernes

5 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 638 Lip: 25,73 Prot: 29,25 HC: 75,73

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 Lip: 32,24 Prot: 44,04 HC: 96,83

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos 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 Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

## Lunes

1 Arroz Tres Delicias  
Lomo de Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

8 Lentejas con Chorizo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

15 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate  
Abadejo en Papillote  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

9 Judías Verdes con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

16 Arroz con Pollo  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

23 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cordon Bleu de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

3 Fideuá de Verduras  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

24 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Jueves

4 Crema de Verduras  
Cazón Adobado  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

11 Patatas Guisadas con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Pasta Napolitana  
Merluza en Salsa Verde  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

25 Menestra de Verduras Rehogada  
Pasta Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Viernes

5 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

## Lunes

1 Arroz Tres Delicias  
Lomo de Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

8 Pasta Sin Gluten con Chorizo  
Limanda a la Andaluza (Harina sin gluten)  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

15 Coliflor Rehogada  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

22 Arroz con Tomate  
Abadejo en Papillote  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

2 Crema de Calabaza  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

9 Judías Verdes con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

16 Arroz con Pollo  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23 Crema de Zanahoria  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

3 Pasta Sin Gluten con Verduras  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabacín  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

24 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Jueves

4 Crema de Verduras  
Cazón Adobado (Sin Gluten)  
Patatas Fritas  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

11 Patatas Guisadas con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Pasta Sin Gluten Napolitana  
Merluza en Salsa Verde  
Champiñón al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

25 Menestra de Verduras Rehogada  
Pasta Sin Gluten Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Viernes

5 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

12 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

26 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

## Lunes

- 1 Arroz con Tomate  
Lomo de Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 8 Lentejas con Chorizo  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 15 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 22 Arroz con Tomate  
Abadejo en Papillote  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

- 2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 9 Judías Verdes con Tomate  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 16 Arroz con Pollo  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Miércoles

- 3 Fideuá de Verduras  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 10 Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 17 Crema de Calabacín  
Albóndigas en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

- 24 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Jueves

- 4 Crema de Verduras  
Cazón Adobado  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 11 Patatas Guisadas con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 18 Pasta Napolitana  
Merluza en Salsa Verde  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 25 Menestra de Verduras Rehogada  
Pasta Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 5 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 12 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Blancas Estofadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 26 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea