

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Arroz a Banda
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 761 Lip: 24,14 Prot: 46,48 HC: 93,25

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15

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

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22

Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 679 Lip: 22,35 Prot: 41,83 HC: 80,75

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29

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

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Verdura + Ave + Fruta

7

Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos*
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 33,02 Prot: 16,44 HC: 75,27

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

14

Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 22,12 Prot: 31,18 HC: 92,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 587 Lip: 27,53 Prot: 32,08 HC: 53,38

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 654 Lip: 20,97 Prot: 30,19 HC: 92,14

Cena: Patata + Pescado + Fruta

6

Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 23,08 Prot: 31,52 HC: 87,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 24,28 Prot: 18,75 HC: 93,49

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20

Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 21,26 Prot: 28,50 HC: 95,04

Cena: Patata + Ave + Lácteo

27

Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 581 Lip: 24,46 Prot: 26,61 HC: 65,64

Cena: Verdura + Carne + Fruta

5

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 24,56 Prot: 30,40 HC: 73,18

Cena: Patata + Ave + Lácteo

12



19

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 28,54 Prot: 28,59 HC: 82,84

Cena: Pasta + Carne + Fruta

26

Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 20,23 Prot: 34,20 HC: 65,54

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

4

Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 679 Lip: 32,98 Prot: 21,70 HC: 76,69

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11

Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 24,33 Prot: 26,29 HC: 95,58

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

18

Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Lasaña Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,25 Prot: 22,12 HC: 94,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 18,81 Prot: 42,29 HC: 88,05

Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas de Pollo Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



FESTIVO

13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Caballa en Aceite
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Pasta Sin Gluten Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Pasta Sin Gluten con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Pasta Sin Gluten con Tomate
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Abadejo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

6 Pasta Sin Huevo Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

14 Pasta Sin Huevo con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Crema de Zanahoria
Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,
Zanahoria y Calabacín
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Pasta Sin Huevo con Tomate
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Ternera al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Paella de Marisco
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta con Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Marisco
Ragout de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Salchichas Frescas al Vino
Zanahorias al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

6 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 Arroz Campesina
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

14 Fideuá de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Estofado de Patatas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Paella de Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Estofado de Patatas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Zanahorias al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

6 Macarrones Napolitana
Salmón al Horno
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

7 Crema de Brócoli y Zanahoria
Falafel de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja

1 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Crema de Calabacín
Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12



13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

14 Fideuá de Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Puré de Judías Verdes y Zanahoria
Pasta con Atún
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta

20 Arroz con Verduras
Jurel al Ajillo
Zanahoria Rehogada
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Lácteo de Soja

21 Sopa Castellana
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

22 Garbanzos Estofados con Verduras
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Coliflor
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Patatas Panadera
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Marmitako de Salmón
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta


28 Paella de Marisco
Ragout de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

29 Sopa de Fideos
Cocido Sin Chorizo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Octubre 2021

Sin Verduras de Hoja Verde, Lech, Tomate, Pepi y Pimiento - - Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimiento Salchichas Frescas al Vino Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>5 Judías Blancas Estofadas con Verduras sin Pimiento Tortilla Francesa con Atún Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo</p>	<p>6 Pasta Salteada Salmón al Horno Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>7 Crema de Zanahoria Falafel de Garbanzos Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>1 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>
<p>11 Crema de Calabacín Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>12  FESTIVO</p>	<p>13 Arroz Rehogado Tortilla Francesa de York Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>14 Fideuá de Verduras sin Pimiento ni Tomate Palometa al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>15 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>
<p>18 Crema de Zanahoria Pasta Rehogada con Carne de Pollo Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>19 Judías Pintas con Chorizo sin Pimiento Tortilla de Patata con Cebolla Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>20 Arroz con Verduras sin Pimiento ni Tomate Jurel al Ajillo Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo</p>	<p>21 Sopa de Fideos solo con Pollo Escalope de Pollo Patatas Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22 Garbanzos Estofados sin Pimiento Limanda al Horno Calabaza Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>
<p>25 Lentejas Estofadas sin Pimiento ni Tomate Crujiente de Bacalao Calabacín Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>	<p>26 Crema de Calabaza Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>27 Marmitako de Salmón sin Pimiento Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>28 Paella de Marisco sin Pimiento ni Tomate Rotti de Pavo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>29 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>

mediterránea