

## Lunes

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,84 Prot: 22,96 HC: 97,48

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

- 7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Albóndigas en Salsa  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 23,63 Prot: 22,63 HC: 70,98

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 14 Sopa Minestrone  
Lasaña de Carne de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 754 Lip: 24,78 Prot: 22,20 HC: 109,20

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 21 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 24,36 Prot: 29,92 HC: 74,96

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28



FESTIVO

## Martes

- 1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,84 Prot: 22,96 HC: 97,48

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

8



FESTIVO

- 15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 23,12 Prot: 41,93 HC: 79,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Sopa de Navidad  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Postre especial

Kcal: 795 Lip: 35,91 Prot: 42,29 HC: 74,92

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29



FESTIVO

## Miércoles

- 2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 597 Lip: 18,12 Prot: 23,35 HC: 87,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9



FESTIVO

- 16 Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 28,15 Prot: 21,12 HC: 76,42

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23



FESTIVO

30



FESTIVO

## Jueves

- 3 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 26,02 Prot: 29,54 HC: 72,49

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

- Sopa de Fideos  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 588 Lip: 18,59 Prot: 32,98 HC: 72,25

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

- Crema de Calabacín  
Marrajo con Pasta y Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 559 Lip: 13,32 Prot: 31,53 HC: 79,71

Cena: Arroz + Ave + Fruta

24



FESTIVO

31



FESTIVO

## Viernes

- 4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11

- Garbanos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 643 Lip: 21,87 Prot: 37,27 HC: 74,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

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

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25



FESTIVO

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

7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Albóndigas en Salsa  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

14 Sopa Minestrone  
Pasta Boloñesa de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

21 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

8



**FESTIVO**

15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Sopa de Navidad  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9



**FESTIVO**

16 Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

## Jueves

3 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

Sopa de Fideos  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

17

Crema de Calabacín  
Marrajo con Pasta y Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

24

## Viernes

4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11

Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

mediterránea

## Lunes

7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Albóndigas en Salsa  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Sopa Minestrone  
Pasta Sin Huevo Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

21 Pasta Sin Huevo al Ajillo  
Filete de Lomo de Sajonia  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

28   
FESTIVO

## Martes

1 Crema de Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

8   
FESTIVO

15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Sopa de Navidad sin Huevo (Pasta S/Huevo)  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29   
FESTIVO

## Miércoles

2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9   
FESTIVO

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

16 Arroz Cinco Delicias  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23   
FESTIVO

30   
FESTIVO

## Jueves

3 Marmitako de Salmón  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo)  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

17 Crema de Calabacín  
Marrajo al Horno  
Pasta Sin Huevo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

24   
FESTIVO

31   
FESTIVO

## Viernes

4 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

11 Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25   
FESTIVO

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1 Crema de Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

3 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

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

7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Filete de Pollo al Horno  
Zanahoria Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

8



**FESTIVO**

9



**FESTIVO**

10

Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten)  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

11

Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Sopa Minestrone  
Pasta Sin Gluten Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza (Harina sin gluten)  
Champiñón al Ajillo  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

16 Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín  
Marrajo al Horno  
Pasta Sin Gluten con Verduras  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

18

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

21 Pasta Sin Gluten Salteada  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Sopa de Navidad (Pasta S/Gluten S/Huevo)  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan Sin Gluten y Agua  
Yogur

23



**FESTIVO**

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

24



**FESTIVO**

25

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta



**FESTIVO**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

28



**FESTIVO**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29



**FESTIVO**

30



**FESTIVO**

31



**FESTIVO**

mediterránea

## Lunes

7 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Filete de Pollo al Horno  
Zanahoria Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Sopa Minestrone  
Pasta Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

21 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

28   
**FESTIVO**

## Martes

1 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

8   
**FESTIVO**

15 Judías Blancas con Chorizo  
Limanda a la Andaluza  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

22 Sopa de Navidad  
Pollo a la Naranja  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29   
**FESTIVO**

## Miércoles

2 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9   
**FESTIVO**

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

16 Arroz Cinco Delicias  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

23   
**FESTIVO**

30   
**FESTIVO**

## Jueves

3 Marmitako de Salmón  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Sopa de Fideos  
Alitas de Pollo al Horno con Miel  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín  
Marrajo con Pasta y Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

24   
**FESTIVO**

31   
**FESTIVO**

## Viernes

4 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11 Garbanzos Encebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25   
**FESTIVO**