

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Kcal: 467 Lip: 18,90 Prot: 32,70 HC: 41,60

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

Kcal: 669 Lip: 25,36 Prot: 26,98 HC: 86,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 16,53 Prot: 37,42 HC: 85,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15

Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 26,96 Prot: 37,00 HC: 64,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 18,40 Prot: 28,80 HC: 100,12

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 23,08 Prot: 39,59 HC: 60,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21

Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 29,63 Prot: 31,54 HC: 90,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 25,11 Prot: 30,86 HC: 62,33

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 670 Lip: 31,49 Prot: 19,00 HC: 76,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,25 Prot: 27,26 HC: 86,79

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 18,57 Prot: 23,95 HC: 80,16

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 21,04 Prot: 29,41 HC: 80,22

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 612 Lip: 21,28 Prot: 31,77 HC: 75,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 613 Lip: 18,20 Prot: 25,95 HC: 88,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 598 Lip: 22,84 Prot: 28,25 HC: 67,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 688 Lip: 24,31 Prot: 21,76 HC: 96,87

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 654 Lip: 29,41 Prot: 27,07 HC: 56,71

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12



FESTIVO

13 Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

16 Garbanzos Ecebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

30 Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13 Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9 Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Garbanzos Ecebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

Lentejas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21

Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15

Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Garbanzos Ecebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6 Judías Pintas Estofadas
Hamburguesa de Ternera al Horno
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13 Arroz con Calabacín
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Judías Blancas con Chorizo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo)
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

1 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15 Pasta Sin Huevo con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Pasta Sin Huevo Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Garbanzos Estofados
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9 Pasta Sin Huevo Napolitana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Garbanzos Enebollados
Filete de Lomo de Sajonia
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

5 Judías Verdes Rehogadas
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Limanda en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

7 Arroz con Magro
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Pasta Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9 Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 13 Arroz con Calabacín
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten)
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Pasta Sin Gluten con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Sin Gluten Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta Sin Gluten al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Crema de Verduras
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 13 Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 20 Pasta al Ajillo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 13 Lentejas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja

- 20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo de Soja

- 27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta Napolitana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

5 Judías Verdes Rehogadas
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19 Arroz con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Limanda en Salsa Verde
Patatas Rehogadas
Guisantes
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

7 Arroz con Magro
Limanda al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Pasta Napolitana
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29 Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9 Pasta al Gratin
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Garbanzos Ecebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 13 Lentejas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja

- 20 Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo de Soja

- 27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta Napolitana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur de Soja

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo Rehogado
Pan
Yogur de Soja

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta