

Lunes

6

13 Brocoli Salteado
Espaguetis Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 613 Lip: 18,33 Prot: 22,66 HC: 90,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20

Crema de Verduras
Bacalao en Papillote
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 17,98 Prot: 31,03 HC: 69,27

Cena: Pasta + Carne + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,14 Prot: 35,08 HC: 74,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Martes

7

14 Lentejas Con Arroz
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 Lip: 20,19 Prot: 36,85 HC: 100,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 27,31 Prot: 27,30 HC: 76,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz con Magro
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 23,15 Prot: 23,47 HC: 91,75

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

8

15 Crema de Calabacín con Picatostes
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 26,71 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

22

Sopa de Arroz
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,02 Prot: 32,89 HC: 71,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29

Crema de Coliflor
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 20,22 Prot: 16,63 HC: 100,37

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

9

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 21,24 Prot: 31,57 HC: 86,40

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Patatas a la Riojana
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 27,36 Prot: 31,14 HC: 76,46

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 23,38 Prot: 21,53 HC: 97,51

Cena: Arroz + Ave + Fruta

30

Judías Verdes con Tomate
Bienmesabe Adobado
Patatas Revolconas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,62 Prot: 27,53 HC: 78,06

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

10

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

Kcal: 638 Lip: 25,55 Prot: 29,37 HC: 75,97

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17

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

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24

Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur .

Kcal: 705 Lip: 24,00 Prot: 33,05 HC: 90,31

Cena: Verdura + Carne + 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
6	7	8	9	10
			Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Coditos al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Coditos al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Lentejas Con Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Huevos En Salsa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Coditos al Gratén Caballa en Aceite Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13 Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	14 Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	15 Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	16 Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	21 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	23 Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	24 Coditos al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27 Lentejas con Chorizo Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	28 Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Crema de Coliflor Pasta Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Pasta Sin Gluten con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Arroz con Verduras Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Menestra de Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Pasta Sin Gluten al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	
Estofado de Patatas con Verduras Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Cazón Adobado (Harina Sin Gluten) Patatas Revolconas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Pasta Sin Huevo con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín Merluza a la Andaluza Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Sin Judías Verdes Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Pasta Sin Huevo Napolitana Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Patatas a la Riojana Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Brocoli Salteado Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Pasta Sin Huevo con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Lentejas Con Arroz Filete de Pollo al Horno Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Ternera al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Cinta de Lomo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Pasta Sin Huevo Napolitana Caballa en Aceite Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Cinta de Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	Patatas a la Riojana Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	Coditos al Gratén Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas con Chorizo Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo	Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
			Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Brocoli Salteado Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo de Soja	Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja	Estofado de Patatas con Verduras Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Sin Chorizo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja	Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Pasta Napolitana Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	
Lentejas Estofadas con Verduras Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo de Soja	Pasta con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Coliflor Pasta Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13 Brocoli Salteado Espaguetis Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	14 Lentejas Con Arroz Cinta de Lomo Fresca al Horno Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	15 Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	16 Patatas a la Riojana Huevos En Salsa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Crema de Verduras Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	21 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	23 Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	24 Coditos al Gratén Caballa en Aceite Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur . Cena: Verdura + Carne + Fruta
27 Lentejas con Chorizo Ragout de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	28 Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Crema de Coliflor Raviolis de Carne en Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Judías Verdes con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
13 Brocoli Salteado Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo de Soja	14 Lentejas Con Arroz Merluza a la Andaluza Menestra de Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	15 Crema de Calabacín con Picatostes Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo de Soja	16 Estofado de Patatas con Verduras Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17 Sopa de Fideos Cocido Sin Chorizo Repollo Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20 Crema de Verduras Bacalao en Papillote Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	21 Judías Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja	22 Sopa de Arroz Magro con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	23 Potaje de Garbanzos con Espinacas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	24 Pasta Napolitana Jurel al Horno Guisantes Rehogados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Ave + Fruta
27 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo de Soja	28 Arroz con Magro Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Crema de Coliflor Pasta con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	30 Judías Verdes con Tomate Bienmesabe Adobado Patatas Revolconas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	

mediterránea