

## Lunes

3

Lentejas Estofadas con Verduras <sup>1T-12</sup>  
Tortilla Francesa <sup>3</sup>  
Ensalada de Lechuga y Cebolla <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 586 Lip: 21,66 Prot: 26,67 HC: 74,23

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

10

Judías Verdes con Tomate <sup>12</sup>  
Tortilla de Patata <sup>3-12</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 596 Lip: 26,56 Prot: 19,60 HC: 73,28

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

17

Lentejas con Chorizo <sup>1T-6T-12</sup>  
Tortilla Francesa con Queso <sup>3-7</sup>  
Ensalada de Lechuga y Cebolla <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 30,25 Prot: 29,89 HC: 76,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Arroz con Tomate  
Delicias de Merluza <sup>4</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 21,53 Prot: 24,24 HC: 97,62

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



**FESTIVO**

## Martes

4

Crema de Calabaza <sup>12</sup>  
Lasaña Boloñesa <sup>1-2T-3-3T-4T-6-7-8T-9-14T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 634 Lip: 19,41 Prot: 21,58 HC: 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11

Judías Blancas con Chorizo <sup>6T-12</sup>  
Bienmesabe <sup>1-4-12-14T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Tomate <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 20,64 Prot: 36,49 HC: 82,47

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18

Crema de Coliflor con Picatostes <sup>1-12</sup>  
Carcamusas <sup>12</sup>  
Guisantes en Guiso  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 20,31 Prot: 37,89 HC: 72,23

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25

Judías Blancas Estofadas con Verduras <sup>12</sup>  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa <sup>3-4</sup>  
Ensalada de Lechuga y Tomate <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 24,15 Prot: 34,26 HC: 75,31

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Miércoles

5

Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza <sup>4</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 19,83 Prot: 30,39 HC: 96,56

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12

Crema de Calabacín <sup>12</sup>  
Albóndigas de Ternera en Salsa <sup>1-6-12</sup>  
Patatas Dado en Guiso <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 29,71 Prot: 25,38 HC: 93,11

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

19

Pasta al Gratén <sup>1-3T-7</sup>  
Bacalao en Papillote <sup>2T-4-14T</sup>  
Zanahoria al Horno  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 18,57 Prot: 33,49 HC: 92,09

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26

Crema de Verduras con Picatostes <sup>1-9-12</sup>  
Pasta con Caballa <sup>1-3T-4</sup>  
Ensalada de Lechuga y Cebolla <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 746 Lip: 21,61 Prot: 22,20 HC: 117,21

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Sopa de Fideos <sup>1-3T</sup>  
Alitas de Pollo al Horno  
Patatas Panadera <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 705 Lip: 33,42 Prot: 31,52 HC: 70,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13

Arroz Tres Delicias <sup>2-3-6-7-12T</sup>  
Abadejo con Tomate <sup>4</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,77 Prot: 36,03 HC: 81,11

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20

Sopa de Arroz  
Cordon Bleu de Pollo <sup>1-3-7</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 29,56 Prot: 18,19 HC: 75,37

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27

DIA NACIONAL DEL CELIACO  
Patatas a la Riojana <sup>6T-12</sup>  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada

Kcal: 741 Lip: 40,94 Prot: 27,76 HC: 68,14

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

7

Garbanzos Encebollados <sup>12</sup>  
Caballa en Aceite <sup>4</sup>  
Pimientos Asados  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada y Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 688,57 Lip: 25,04 Prot: 40,57 HC: 76,72

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

14

Sopa de Cocido <sup>1-3T-12</sup>  
Cocido Completo <sup>6T-12</sup>  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada y Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 811,06 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21

Garbanzos Estofados <sup>12</sup>  
Jurel al Horno <sup>2T-4-14T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Tomate <sup>12</sup>  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada y Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 708,63 Lip: 26,90 Prot: 40,75 HC: 79,03

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

28

Sopa de Cocido <sup>1-3T-12</sup>  
Cocido Completo <sup>6T-12</sup>  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada y Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 811,06 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía (kcal) / Lípidos (g) / Proteínas (g) / Hidratos Carbono (g)  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

## Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

10 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Delicias de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



**FESTIVO**

## Martes

4 Crema de Calabaza  
Pasta Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo  
Bienmesabe  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes  
Carcamusas  
Guisantes en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Miércoles

5 Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta al Gratén  
Bacalao en Papillote  
Zanahoria al Horno  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes  
Pasta con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz Tres Delicias  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz  
Cordon Bleu de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27 **DÍA NACIONAL DEL CELIACO**  
Patatas a la Riojana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

7 Garbanzos Enebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

## Lunes

3 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

10 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

17 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Delicias de Merluza (Harina sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



**FESTIVO**

## Martes

4 Crema de Calabaza  
Pasta Sin Gluten Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo  
Cazón Adobado (Harina Sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor  
Carcamusas  
Guisantes en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Miércoles

5 Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza (Harina sin gluten),  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín  
Pollo Asado  
Patatas Asadas  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta Sin Gluten al Gratén  
Bacalao en Papillote  
Zanahoria al Horno  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras  
Pasta Sin Gluten con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz Tres Delicias  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz  
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27 **DIA NACIONAL DEL CELIACO**  
Patatas a la Riojana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

7 Garbanzos Enebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

## Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

10 Judías Verdes con Tomate  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17 Lentejas con Chorizo  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



**FESTIVO**

## Martes

4 Crema de Calabaza  
Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo  
Cazón Encebollado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes  
Carcamusas  
Guisantes en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Miércoles

5 Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Pasta Sin Huevo al Gratén  
Fogonero en Papillote  
Zanahoria al Horno  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes  
Pasta Sin Huevo con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13 Arroz con Verduras  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz  
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

27 **DÍA NACIONAL DEL CELIACO**  
Patatas a la Riojana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

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

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados  
Palometa al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

## Lunes

3 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

10 Crema de Zanahoria  
  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17 Patatas a la Riojana  
Limanda al Horno  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



**FESTIVO**

## Martes

4 Crema de Calabaza  
Pasta Sin Huevo Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo  
  
Bienmesabe  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

18 Crema de Coliflor con Picatostes  
Carcamusas  
Guisantes en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Miércoles

5 Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín  
  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Pasta Sin Huevo al Gratén  
Bacalao en Papillote  
Zanahoria al Horno  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Verduras con Picatostes Sin Judías Verdes  
Pasta Sin Huevo con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Jueves

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

13 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz  
Escalope de Pollo sin Gluten Sin Huevo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

27 **DÍA NACIONAL DEL CELIACO**  
Patatas a la Riojana  
  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

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

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

mediterránea

## Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

10 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

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

24 Arroz con Tomate  
Delicias de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

31



FESTIVO

## Martes

4 Crema de Calabaza  
Pasta Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

11 Judías Blancas con Chorizo  
Bienmesabe  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

18 Crema de Coliflor con Picatostes  
Carcamusas  
Guisantes en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

## Miércoles

5 Paella de Verduras  
Limanda a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

12 Crema de Calabacín  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

19 Pasta Napolitana  
Bacalao en Papillote  
Zanahoria al Horno  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

26 Crema de Verduras con Picatostes  
Pasta con Caballa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13 Arroz con Verduras  
Abadejo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Sopa de Arroz  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

27 DIA NACIONAL DEL CELIACO  
Patatas a la Riojana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

7 Garbanzos Ecebollados  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Garbanzos Estofados  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea