

## Lunes

5

12 Crema de Verduras ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 490 **Lip:** 21,72 **Prot:** 17,71 **HC:** 56,77

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

19 Patatas a la Riojana  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 617 **Lip:** 28,56 **Prot:** 21,99 **HC:** 71,02

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

26 Crema de Brócoli y Zanahoria.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 591 **Lip:** 26,17 **Prot:** 15,88 **HC:** 74,45

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Martes

6

13 Garbanzos a la Catalana.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 18,99 **Prot:** 33,74 **HC:** 92,08

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

20 Sopa de Cocido.  
Cocido Completo.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,32 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Arroz con Tomate.  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 616 **Lip:** 16,41 **Prot:** 25,33 **HC:** 93,40

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

7

14 Arroz Campesina.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 736 **Lip:** 24,58 **Prot:** 19,68 **HC:** 112,08

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.  
Merlujas en Papillote.  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 600 **Lip:** 14,30 **Prot:** 28,12 **HC:** 93,08

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

28 Menestra de Verduras a la Riojana  
Cordon Bleu  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 559 **Lip:** 26,61 **Prot:** 14,43 **HC:** 64,92

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Jueves

8

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Piña al Natural

**Kcal:** 719 **Lip:** 26,71 **Prot:** 27,74 **HC:** 95,21

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 659 **Lip:** 20,47 **Prot:** 47,65 **HC:** 69,85

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

22 Brócoli Salteado  
Lentejas con Pollo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 555 **Lip:** 15,99 **Prot:** 29,92 **HC:** 76,10

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 699 **Lip:** 24,50 **Prot:** 34,41 **HC:** 87,81

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

9

Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 759 **Lip:** 25,36 **Prot:** 37,59 **HC:** 98,37

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 635 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,97 **HC:** 89,85

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

23 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 743 **Lip:** 24,13 **Prot:** 37,30 **HC:** 92,46

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

30 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Palometa con Tomate  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 22,24 **Prot:** 42,85 **HC:** 76,34

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Lentejas Estofadas con Verduras. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>Garbanzos Estofados con Verduras</b> Lacón al horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz Campesina. <b>Abadejo al Horno</b> Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
19	20	21	22	23
<b>Estofado de Patatas con Verduras.</b> Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>Sopa de Fideos</b> <b>Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria</b> Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Brócoli y Zanahoria. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>Crema de Verduras ECO.</b> <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. <b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b> Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos a la Catalana. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>Arroz Campesina Sin Guisantes</b> <b>Abadejo al Horno</b> Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
19	20	21	22	23
Patatas a la Riojana Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido. Cocido Completo.  Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Brócoli y Zanahoria. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>Crema de Verduras ECO.</b> Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
			Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Piña al Natural Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Verduras ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos a la Catalana. Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz Campesina. Merluza Empanada Ensalada de Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Potaje de Alubias Viudas Blancas. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
19	20	21	22	23
Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	Garbanzos a la Catalana. Buñuelos de Bacalao Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Merluza en Papillote. Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	Brócoli Salteado Lentejas con Pollo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Coditos con Tomate Salmón con Salsa de Romero. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Ave + Fruta <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
26	27	28	29	30
Crema de Brócoli y Zanahoria. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	Arroz con Tomate. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	Menestra de Verduras. Cordon Bleu Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de 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.