


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>3</b> Crema de Verduras ECO Merluza al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>4</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>8</b> Crema de Calabacín ECO Bacalao al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>9</b> Espirales con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>11</b> Arroz con Tomate Merluza en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>12</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta
<b>15</b> Codos al Gratén Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta	<b>16</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>17</b> Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>19</b> Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>22</b> Arroz Campesina Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>23</b> Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>24</b> Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Legumbre + Lácteo	<b>25</b> Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>26</b> Crema de Zanahoria ECO Caballa en Aceite Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>29</b> Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>30</b> Lentejas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + 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

1



8 Crema de Calabacín ECO

Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)

Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina

Merluza al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)

Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO

Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Crema de Verduras ECO

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Estofado de Patatas con Verduras

Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)

Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Bacalao con Tomate  
  
Champiñón Rehogado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11 Arroz con Tomate

Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)

Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25 Judías Pintas Estofadas

Tortilla de Patata con Cebolla  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate

Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa  
  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + 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

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

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

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento,  
Zanahoria y Calabacín)  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + 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

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17

Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26


Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + 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				
1	 <b>FESTIVO</b>	2	Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	3	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	4	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	5	Macarrones con Tomate Abadejo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
8	Crema de Calabacín ECO Escalope de Pollo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	9	Espirales Amatriciana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	10	Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	11	Arroz con Tomate Filete de Pollo al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	12	Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta
15	Coditos al Gratén Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	16	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	17	Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín) Cinta de Lomo Adobada al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	18	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	19	Judías Verdes con Tomate Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
22	Arroz Campesina Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	23	Cocido Maragato Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	24	Fideuá de Verduras ECO Bacalao con Tomate Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	25	Judías Pintas Estofadas Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	26	Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
29	Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	30	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + 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

1



8 Crema de Calabacín ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)  
con Verdura y Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17 Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaina  
  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con  
Verdura y Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11 Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con  
Verdura y Patata  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + 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.

# Menú Guadalajara Abril 2024

Dieta Cetogénica - - CEIP Maestra Plácida Herranz

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
1	 <b>FESTIVO</b>	2	Brocoli Salteado (70g) con 10 g de aceite 100g tortilla Francesa con 10g de aceite	3	Crema de Zanahoria (30g) y Judías verdes (90g) con 10 g aceite 100g de Lomo con 10g de aceite	4	Caldo de Cocido (sin Pasta) Carne Magra del Cocido (Pollo 60g y Ternera 40g) con Zanahoria (25g)	5	80g de Judías Verdes con 12,5g de aceite 100g de Abadejo con 10 g de Aceite
8	Crema de Calabacín (100g con 12,5 g aceite) 100 g de Pollo con 10 g de aceite	9	Brocoli Salteado (70g) con 10 g de aceite Caballa en Aceite (100g) +10 ml Aceite Oliva	10	100g Judías Verdes con Mayonesa (12g) 100g de Lomo con 10g de aceite	11	Crema de Zanahoria (30g) y Judías verdes (90g) con 10 g aceite 100g de merluza con 10g de aceite	12	100 g de calabacín con 12,5 g de aceite 100g tortilla Francesa con 10g de aceite
15	100g Judías Verdes con Mayonesa (12g) Salchichas de Pavo (100g) al Horno con 10g aceite	16	100g de coliflor con 12,5 g de aceite 100g tortilla Francesa con 10g de aceite	17	Crema de Calabacín (100g con 12,5 g aceite) 100g de merluza con 10g de aceite	18	Caldo de Cocido (sin Pasta) Carne Magra del Cocido (Pollo 60g y Ternera 40g) con Zanahoria (25g)	19	90g de Judías Verdes y 30g zanahoria con 12,5 g de aceite 100g salmón con 10 g de aceite
22	Crema de Calabacín (100g con 12,5 g aceite) 100g de merluza con 10g de aceite	23	Caldo de Cocido (sin Pasta) Carne Magra del Cocido (Pollo 60g y Ternera 40g) con Zanahoria (25g)	24	80g de Judías Verdes con 12,5g de aceite 100g Bacalao con 10g de aceite	25	Brocoli Salteado (70g) con 10 g de aceite 100g tortilla Francesa con 10g de aceite	26	Crema de Zanahoria (30g) y Judías verdes (90g) con 10 g aceite 100g de ternera con 12,5g de aceite
29	100 g de coliflor con 12 g de Mayonesa 100g tortilla Francesa con 10g de aceite	30	80g de calabacín con 10 g de aceite 100g Pollo con 12,5g de aceite						

mediterránea

POSTRE: 100 ML DE KETOCAL 4:1 LQ Y 5 ML ACEITE MCT

## Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos con Tomate  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

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

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento,  
Zanahoria y Calabacín)  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Huevo + 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

1



## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9

Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

15

Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16

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

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

17

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

23

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26

Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

29

Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**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

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín ECO  
Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15

Coditos al Gratén  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9

Espirales Amatriciana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23

Cocido Maragato  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17

Paella Mixta.  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO  
Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

11

Arroz con Tomate  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Judías Pintas Estofadas  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19

Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Huevo + 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

1



FESTIVO

8 Crema de Calabacín ECO

Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)

Salchichas de Pavo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina

Merluza al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

2

Lentejas Con Arroz

Merluza al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras

Filete de Pollo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

23

Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Lentejas Estofadas con Verduras

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO

Filete de Pollo al Horno  
  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras

Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)

Merluza a la Bilbaina  
  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Bacalao con Tomate  
  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

11 Arroz con Tomate

Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25 Judías Pintas Estofadas

Filete de Pollo al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)

Abadejo a la Andaluza  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate

Salmon al Horno  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO


Albóndigas de Ternera en Salsa  
  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + 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
1	 <b>FESTIVO</b>	2 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	3 Crema de Verduras con Magro	4 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	5 Crema de Verduras con Merluza
8	Crema de Calabacín con Pollo	9 Crema de Zanahoria con Merluza	10 Triturado de Lentejas Estofadas con Cerdo	11 Crema de Verduras con Merluza	12 Triturado de Judías Verdes con Huevo
15	Crema de Verduras con Magro	16 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	17 Crema de Verduras con Merluza	18 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	19 Triturado de Judías Verdes con Merluza
22	Crema de Verduras con Merluza	23 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	24 Crema de Calabacín con Merluza	25 Triturado de Judías Pintas con Huevo	26 Crema de Zanahoria con Ternera
29	Crema de Verduras con Huevo	30 Triturado de Lentejas Estofadas con Pollo			

Triturado de Frutas  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Yogur  
**Cena:** Arroz + Huevo + 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

1



8 Crema de Calabacín ECO

Escalope de Pollo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)

Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

22 Arroz Campesina sin Guisantes

Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29 Pasta con Atún (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2

Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

9 Pasta Amatriciana (pasta sin gluten y sin huevo)

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Verduras ECO

Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

23 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)

Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30 Crema de Verduras ECO

Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Miércoles

3

Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10 Estofado de Patatas con Verduras

Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

17 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)

Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Fideuá de Verduras (Pasta sin Gluten Sin Huevo)

Bacalao con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Jueves

4

Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

11 Arroz con Tomate

Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)

Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25 Sopa de Arroz

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

5

Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Crema de Verduras ECO

Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

19 Estofado de Patatas con Verduras

Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO

Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

**Cena:** Arroz + Ave + 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.