

Lunes

1



FESTIVO

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

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana
Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.
Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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 **Pasta sin Gluten Amatriciana**

Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO.

Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

22 Arroz Campesina.

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta29 **Pasta Sin Gluten Napolitana**

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo9 **Crema de Calabacín ECO.**

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Paella de Pollo y Verduras.

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 COCIDO MARAGATO

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Patatas a la Riojana

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3

Pasta Sin Gluten con Tomate

Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10 Arroz con Tomate.

Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta24 **Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo)**

Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11 Judías Blancas Estofadas con Verduras.

Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo18 **Pasta Sin Gluten al Gratén**

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta25 **Crema de Zanahoria ECO.**

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.

Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12 Judías Verdes con Tomate.

Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras.

Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo26 **Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**

Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + 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

Espaguetis Amatriciana
Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

22

Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

2

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23

COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24

Fideuá de Verduras ECO.
Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Enebollados.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

18

Coditos con Tomate
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,
Champiñón, Calabacín
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua

Fruta de Temporada y Yogur de Soja**Cena:** Verdura + 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

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

Macarrones con Tomate
Pollo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Encebollados.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Viernes

5

Crema de Verduras ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

8

Espaguetis Amatriciana
Bacaladitos al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10

Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

12

Judías Verdes con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15

Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

16

Paella de Pollo y Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17

Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18

Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Arroz Campesina.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23

COCIDO MARAGATO
Sopa de Cocido.
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24

Fideuá de Verduras ECO.
Bacaladitos a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Coliflor en Tempura
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Patatas a la Riojana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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.