

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

1 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Kcal: 467 Lip: 18,90 Prot: 32,70 HC: 41,60

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

Kcal: 669 Lip: 25,36 Prot: 26,98 HC: 86,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 16,53 Prot: 37,42 HC: 85,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 719 Lip: 22,30 Prot: 35,43 HC: 92,75

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15

Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 26,96 Prot: 37,00 HC: 64,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Garbanzos Encebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

19 Arroz Cinco Delicias
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 671 Lip: 18,40 Prot: 28,80 HC: 100,12

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 23,08 Prot: 39,59 HC: 60,80

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21

Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 29,63 Prot: 31,54 HC: 90,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 25,11 Prot: 30,86 HC: 62,33

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Kcal: 670 Lip: 31,49 Prot: 19,00 HC: 76,14

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

Lentejas Estofadas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 19,25 Prot: 27,26 HC: 86,79

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 593 Lip: 18,57 Prot: 23,95 HC: 80,16

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Sopa de Picadillo
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 21,04 Prot: 29,41 HC: 80,22

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 720 Lip: 25,75 Prot: 38,46 HC: 82,19

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Kcal: 612 Lip: 21,28 Prot: 31,77 HC: 75,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 613 Lip: 18,20 Prot: 25,95 HC: 88,78

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 598 Lip: 22,84 Prot: 28,25 HC: 67,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 688 Lip: 24,31 Prot: 21,76 HC: 96,87

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 654 Lip: 29,41 Prot: 27,07 HC: 56,71

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

5 Coliflor a la Gallega
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

19 Arroz con Tomate
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

26 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

Martes

6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

13 Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

7 Arroz con Verduras
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Legumbre + Fruta

21 Menestra Rehogada
Arroz con Tomate
Queso Fresco
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Sopa de Fideos
Tortilla de Patata con Cebolla
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

1 Patatas Estofadas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

8 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

22 Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

Viernes

2 Crema de Zanahoria
Pescadito Enharinado
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

9 Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 Garbanzos Ecebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23 Sopa de Fideos
Garbanzos Estofados
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Crema de Calabaza.
Merluza al Horno con Salsa de Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12



FESTIVO

- 19 Arroz con Tomate
Daditos de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26

- Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Tortilla de Patata
Zanahorias al Ajillo.
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

13

- Lentejas Estofadas
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

20

- Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Patata con Calabacín.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27

- Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Puisantes Rehogados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Verduras
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

- Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21

- Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

- Sopa de Fideos
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 1 Patatas Estofadas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8

- Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15

- Pasta con Verduras
Dados de Salmón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

- Pasta Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

- Garbanzos Estofados
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

- Pasta al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

- Garbanzos Enebollados
Tortilla Francesa.
Champiñón al Ajillo
Pan
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

23

- Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo
Repollo Rehogado
Pan
Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

- Crema de Calabaza.
Filetes Rusos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Yogur

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Lunes

- 5 Coliflor a la Gallega
Lomo Fresco Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo de Soja

12



FESTIVO

- 19 Arroz Cinco Delicias
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten),
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 26 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

Martes

- 6 Judías Pintas Estofadas
Filete de Pollo al Horno
Zanahorias al Ajillo.
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 13 Arroz con Calabacín
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 20 Judías Blancas con Chorizo
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo de Soja

- 27 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz con Magro
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 14 Judías Verdes con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 21 Menestra Rehogada
Albóndigas a la Jardinera
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 28 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten Ni Huevo)
Rotti de Pavo al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

Jueves

- 1 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten Ni Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 15 Pasta Sin Gluten Ni Huevo con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Pasta Sin Gluten Ni Huevo Napolitana
Palometa en Salsa
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 Garbanzos Estofados
Bacalao a la Andaluza (Harina sin Gluten),
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

- 2 Crema de Zanahoria
Salchichas de Pavo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9 Pasta Sin Gluten Ni Huevo Napolitana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Garbanzos Ecebollados
Filete de Lomo de Sajonia
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten Ni Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 30 Crema de Calabaza
Filete de Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta