

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

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

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

Paella Mixta
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

9

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

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 535 Lip: 19,84 Prot: 28,10 HC: 61,20

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 Lip: 16,16 Prot: 34,70 HC: 93,30

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Kcal: 734 Lip: 26,48 Prot: 39,74 HC: 85,04

Cena: Verdura + Ave + Fruta



Kcal: 645 Lip: 23,54 Prot: 23,58 HC: 85,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 19,98 Prot: 48,00 HC: 77,63

Cena: Patata + Carne + Fruta

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23

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

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 707 Lip: 23,22 Prot: 11,67 HC: 115,29

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,13 Prot: 38,73 HC: 81,48

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 760 Lip: 33,57 Prot: 30,73 HC: 87,01

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 711 Lip: 22,07 Prot: 17,17 HC: 114,87

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 819 Lip: 31,74 Prot: 44,29 HC: 87,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 729 Lip: 20,91 Prot: 21,29 HC: 114,43

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

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 + Fruta

9

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO
Rottí de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Pasta Sin Gluten con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO
Merluza al Horno
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Boquerones a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Rabas de Calamar
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Legumbre + Fruta

7

Arroz con Pollo
Salchichas de Pavo al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

9

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa con Queso
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Arroz con Pollo
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
				
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Arroz con Pollo Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Patatas Guisadas con Chorizo Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
13	14	15	16	17
Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Estofado de Patatas con Verduras Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Arroz Campesina Sin Guisantes Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	
20	21	22	23	24
Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Guiso de Verduras ECO con Patatas Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27	28	29	30	
Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz Campesina Sin Guisantes Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial 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.

Menú Guadalajara Noviembre 2023

Sin Legumbre (Si Lentejas) - - CEIP Virgen de la Paz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

3

Patatas Guisadas con Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6

Crema de Verduras ECO
Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.
Merluza al Horno

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana
Bacalao con Tomate

Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14

Estofado de Patatas con Verduras
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina Sin Guisantes
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo al Horno

Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas
Bacalao al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina Sin Guisantes
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
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.