

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**2** Garbanzos a la Catalana  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**3** Pasta Sin Gluten al Gratén  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**4** Guisantes a la Sevillana  
Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**7** Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**8** Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**9** Arroz del Señoret  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**10** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**11** Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**14** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**15** Pasta Sin Gluten al Gratén  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**17** Paella de Verduras  
Limanda a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**18** Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**21** Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**22** Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**23** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**24** Pasta Sin Gluten con Atún  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**25** Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Cebolla Asada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**28** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**29** Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**30** Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo)  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**31** Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Sopa de Coliflor Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>2</b> Garbanzos a la Catalana Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>3</b> Pasta Sin Huevo al Gratén Rotti de Pavo al Horno Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>4</b> Guisantes a la Sevillana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo
<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>8</b> Patatas a la Riojana Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Arroz del Señoret Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>10</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>11</b> Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO Merluza en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta
<b>14</b> Brócoli Salteado Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>15</b> Pasta Sin Huevo al Gratén Jurel al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>16</b> Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>17</b> Paella de Verduras Limanda a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Judías Pintas Estofadas Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
<b>21</b> Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>22</b> Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>23</b> Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>24</b> Pasta Sin Huevo con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>25</b> Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Cebolla Asada Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>28</b> Judías Verdes con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Judías Pintas Estofadas Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>30</b> Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>31</b> Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 28 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 1 Sopa de Coliflor  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 8 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 29 Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Fideuá de Verduras ECO  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Espaguetis con Tomate y Queso  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 17 Paella de Verduras  
Limanda a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Macarrones con Atún  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 31 Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 4 Guisantes a la Sevillana  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 25 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Cebolla Asada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 14 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 28 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Martes

- 1 Sopa de Coliflor  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 8 Patatas a la Riojana  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Coditos al Gratén  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 29 Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Fideuá de Verduras ECO  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Espaguetis con Tomate y Queso  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 17 Paella de Verduras  
Salchichas de Pavo al Horno  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Macarrones con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 31 Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

- 4 Guisantes a la Sevillana  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 25 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Cebolla Asada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Verdura + 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** Crema de Verduras ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**7** Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**28** Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

**8** Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Arroz con Tomate  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**29** Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Miércoles

**2** Garbanzos a la Catalana  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**9** Arroz del Señoret  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**16** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**30** Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

**3** Espaguetis con Tomate y Queso  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**17** Paella de Verduras  
Limanda a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Macarrones con Atún  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**31** Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

**4** Guisantes a la Sevillana  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

**11** Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**18** Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**25** Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Cebolla Asada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + 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

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 28 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 1 Sopa de Coliflor  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 8 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 29 Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Fideuá de Verduras ECO  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Espaguetis con Tomate y Queso  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 17 Paella de Verduras  
Limanda a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Macarrones con Atún  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 31 Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 4 Guisantes a la Sevillana  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 25 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Cebolla Asada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Arroz + Pescado + 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 Octubre 2024

Triturado - - CEIP Parque Vallejo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de Verduras con Huevo	2 Triturado de Garbanzos con Merluza	3 Crema de Zanahoria con Pavo	4 Triturado de Guisantes con Merluza
	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Yogur <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo
7 Crema de Zanahoria con Cerdo	8 Crema de Verduras con Merluza	9 Crema de Verduras con Huevo	10 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	11 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza
Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
14 Crema de Verduras con Ternera	15 Crema de Verduras con Merluza	16 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	17 Crema de Verduras con Merluza	18 Triturado de Judías Pintas con Cerdo
Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
21 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo	22 Crema de Verduras con Merluza	23 Triturado de Garbanzos con Carne del Cocido (Pollo y Ternera) y Verdura	24 Crema de Zanahoria con Merluza	25 Crema de Verduras con Ternera
Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
28 Triturado de Judías Verdes con Huevo	29 Triturado de Judías Pintas con Pollo	30 Crema de Verduras con Merluza	31 Crema de Zanahoria con Pavo	
Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Triturado de Frutas <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + 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.