

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

6



FESTIVO

13

Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 568 **Lip:** 23,53 **Prot:** 24,98 **HC:** 67,01

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judía Verde Plana, Cebolla
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 608 **Lip:** 20,82 **Prot:** 21,15 **HC:** 85,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27

Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 529 **Lip:** 27,56 **Prot:** 15,87 **HC:** 54,42

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

14

Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 729 **Lip:** 28,89 **Prot:** 36,75 **HC:** 98,82

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 631 **Lip:** 21,50 **Prot:** 32,84 **HC:** 80,56

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28

Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 617 **Lip:** 14,66 **Prot:** 34,95 **HC:** 88,47

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Gelatina Gelatina Fresca

Kcal: 614 **Lip:** 18,94 **Prot:** 25,87 **HC:** 87,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 673 **Lip:** 22,69 **Prot:** 33,88 **HC:** 84,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 663 **Lip:** 30,25 **Prot:** 34,09 **HC:** 62,68

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Queso. Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 641 **Lip:** 22,25 **Prot:** 32,46 **HC:** 80,81

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 685 **Lip:** 25,12 **Prot:** 28,55 **HC:** 87,95

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Roti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°
Zanahorias al Ajillo. Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 706 **Lip:** 24,61 **Prot:** 37,05 **HC:** 86,28

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

23

Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 673 **Lip:** 21,92 **Prot:** 31,47 **HC:** 90,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 732 **Lip:** 24,27 **Prot:** 42,19 **HC:** 90,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa
Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina
Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 611 **Lip:** 22,93 **Prot:** 25,13 **HC:** 75,24

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 686 **Lip:** 21,73 **Prot:** 31,84 **HC:** 94,11

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 715 **Lip:** 25,11 **Prot:** 43,15 **HC:** 80,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31

Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla
Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 716 **Lip:** 21,39 **Prot:** 36,31 **HC:** 96,05

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

6



13 Patatas Estofadas Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Ave + Fruta

27 Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



14 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Gelatina Gelatina Fresa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Pasta Salteada Espiral, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz Rehogado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Filete de Pollo al Horno Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa
Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Filete de Pollo al Horno Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

23 Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Cocido Sin Cerdo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Ternera Falda
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zana Coliflor Alcachofa, Tomate Frito
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Ternera al Horno Ternera Ragut, Cebolla, VINO Blanco, Aceite Oliva 0,4°
Patatas Asadas Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon
Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Pasta Rehogada Espiral, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Semillas y Agua Pan Semillas
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Desnatada Leche Desnatada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

6



FESTIVO

13 **Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27 **Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

14 **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21 **Patatas Estofadas** Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde

Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Gelatina Gelatina Fresa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 **Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 **Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa con Queso. Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 **Crema de Espinacas** Patata Pelada, Espinacas, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Rotti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°

Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

23 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Carne Guisada con Verdura y Patata Pollo Eviscerado, Ternera Falda, Patata Pelada, Zanahoria

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Jamonicitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa

Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina

Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon

Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 **Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 **Pasta con Verduras** Espiral, Cebolla, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°

Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Lunes

6



FESTIVO

13

Patatas Estofadas Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Yogur** Yogurt Natural**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol**Ensalada de Tomate y Cebolla** Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Yogur** Yogurt Natural**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

27

Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Tortilla de Patata con Cebolla.** Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

14

Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Queso Fresco Queso Fresco S/sal**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola**Tortilla Francesa de Espinacas.** Tortilla Francesa con Espinacas**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

28

Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde**Bacalao al Horno** Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Miércoles

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Caballa en Aceite Caballa Aceite**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Pan Integral y Agua** Pan Integral**Gelatina** Gelatina Fresa**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

15

Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan Integral y Agua** Pan Integral**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Verdura + Queso + Fruta

22

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar**Salmón al Horno** Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Pimientos Asados** Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Pan Integral y Agua** Pan Integral**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

29

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°**Tortilla Francesa con Queso.** Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan Integral y Agua** Pan Integral**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

Jueves

9

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

16

Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla**Tortilla Francesa con Queso.** Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

23

Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde**Garbanzos Estofados** Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla, Zanahoria**Repollo Rehogado** Repollo, Aceite Oliva 0,4°**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar**Limanda al Horno** Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan y Agua** Pan**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Yogur** Yogurt Natural**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Nuggets de Pescado Nugget Pescado, Aceite Girasol**Patatas Dado** Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada**Pan Multicereales y Agua** Pan Cereales**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon**Palometa con Tomate** Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan Semillas y Agua** Pan Semillas**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

24

Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°**Tortilla Francesa.** Tortilla Francesa**Champiñón al Ajillo** Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada**Pan Multicereales y Agua** Pan Cereales**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

31

Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla**Pescadito a la Andaluza** Pescadito Enharinado, Aceite Girasol**Ensalada de Lechuga y Cebolla** Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre**Pan Semillas y Agua** Pan Semillas**Fruta de Temporada** Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja**Leche** Leche Semidesnatada**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Lunes

6



FESTIVO

13 **Patatas Estofadas** Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27 **Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

14 **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21 **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

8 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Gelatina Gelatina Fresa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar

Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 **Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa con Queso. Tortilla Francesa, Queso Barra Sandwich

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

9 **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 **Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Rotti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°

Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

23 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Cocido Sin Cerdo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Ternera Falda

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

10 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina

Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Multicereales y Agua Pan Cereales

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Semillas y Agua Pan Semillas

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 **Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan Multicereales y Agua Pan Cereales

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

31 **Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla
Pescadito a la Andaluz Pescadito Enharinado, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Semillas y Agua Pan Semillas

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

6



13 Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Crema de Verduras Sin Judías Verdes Patata Pelada, Cebolla, Zanahoria, Calabacin
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27 Crema de Calabaza. Patata Pelada, Calabaza, Calabaza, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



14 Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

21 Patatas Estofadas Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28 Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Gelatina Gelatina Fresa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Pasta con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 Crema de Espinacas Patata Pelada, Espinacas, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Rotti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

23 Sopa de Fideos Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde
Carne Guisada con Verdura y Patata Pollo Eviscerado, Ternera Falda, Patata Pelada, Zanahoria
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo Jamon, Pollo Carcasa
Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina
Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Pasta con Queso Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Pasta con Verduras Espiral, Cebolla, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°
Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Lunes

6



FESTIVO

13 **Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla

Merluza a la Andaluza Merluza Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

27 **Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

7



FESTIVO

14 **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo de Soja

21 **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Pasta + Ave + Lácteo de Soja

28 **Sopa de Fideos** Fideos, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Patata + Ave + Fruta

Miércoles

8

8 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Gelatina Gelatina Fresa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22 **Arroz Cinco Delicias** Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 **Judías Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

9 **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebo S/s, Aceite Oliva 0,4°

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 **Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla

Filete de Pollo al Horno Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Zanahorias al Ajillo. Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo de Soja

23 **Sopa de Cocido** Fideos, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo, Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo de Soja

Viernes

10

10 **Sopa de Picadillo** Fideos, Pollo Eviscerado, Codillo, Jamon, Pollo Carcasa

Albóndigas en Salsa Albondiga Pollo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Harina

Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon

Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 **Pasta con Tomate** Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo de Soja

31 **Lentejas Ecológicas Estofadas** Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata Pelada, Tomate Bola, Cebolla

Pescadito a la Andaluza Pescadito Enharinado, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

Cena: Verdura + Huevo + Fruta