

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  <b>FESTIVO</b>	4  <b>FESTIVO</b>	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinería de Verduras  Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada  Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil  Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano  Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde  Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas  Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas  Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinería de Verduras  Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo  Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados  Fruta de Temporada				

*mediterránea*

REVISAR INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS DEL PAN

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
10 Crema de Verduras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
17 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	20 Pasta con Verduras Dieta Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Tortilla Francesa Zanahorias Rehogadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
24 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada
31 Crema de Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada				

*mediterránea*

**Lunes**

3



- 10 Lentejas Caseras
- Filete de Cerdo a la Gallega
- Menestra Salteada
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 17 Pasta con Tomate Dieta
- Merluza al Horno al Ajillo
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 24 Pasta a la Provenzal Dieta
- Pinchito de Pollo
- Judías Verdes Salteadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 31 Lentejas con Verduras
- Merluza al Horno
- Guisantes Salteados
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Martes**

4



- 11 Pasta con Tomate Dieta
- Palitos de Merluza
- Zanahorias Guisadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 18 Garbanzos Guisados
- Pollo con Chimichurri
- Patatas a lo Pobre
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 25 Alubias Pintas Estofadas
- Palometta Encebollada
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

**Miércoles**

5

- Arroz Campesina
- Abadejo en Salsa Verde
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 12 Potaje de Judías Blancas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Guisantes con Ajo y Perejil
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 19 Crema Hortelana
- Abadejo a la Vizcaína
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 26 Crema de Calabacín
- Lomo al Horno
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Jueves**

6

- Garbanzos con Verduras
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 13 Arroz a la Cubana
- Palometa al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 20 Potaje de Lentejas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 27 Puchero de Garbanzos con Mijo
- Abadejo con Salsa de Adobo
- Salteado Mediterráneo
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

**Viernes**

7

- Crema Solferino
- Jamoncitos de Pollo al Horno
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 14 Crema Parmentiere
- Redondo de Pavo al Horno
- Pisto Riojano
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 21 Arroz al Curry
- Albóndigas en Salsa
- Zanahorias Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 28 Paella de Marisco
- Salchichas Encebolladas
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	14 Crema Parmentiere Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
17 Pasta con Tomate Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	21 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Campesina Pavo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Filete de Pollo a la Plancha Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Lomo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Lomo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz al Curry Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos con Mijo Pollo al Horno Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Arroz con Magro Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Tortilla Francesa Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

*mediterránea*

**Lunes**

3



- 10 Lentejas Caseras
- Filete de Cerdo a la Gallega
- Menestra Salteada
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 17 Pasta con Tomate Dieta
- Merluza al Horno al Ajillo
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 24 Pasta a la Provenzal Dieta
- Pinchito de Pollo
- Judías Verdes Salteadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 31 Lentejas con Verduras
- Merluza al Horno
- Guisantes Salteados
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Martes**

4



- 11 Pasta con Tomate Dieta
- Merluza al Horno
- Zanahorias Guisadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

- 18 Garbanzos Guisados
- Pollo con Chimichurri
- Patatas a lo Pobre
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

- 25 Alubias Pintas Estofadas
- Palometta Encebollada
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

**Miércoles**

5

- Arroz Campesina
- Abadejo en Salsa Verde
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 12 Potaje de Judías Blancas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Guisantes con Ajo y Perejil
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 19 Crema Hortelana
- Abadejo a la Vizcaína
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 26 Crema de Calabacín
- Lomo al Horno
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Jueves**

6

- Garbanzos con Verduras
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

- 13 Arroz a la Cubana
- Palometa al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

- 20 Potaje de Lentejas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

- 27 Puchero de Garbanzos
- Abadejo con Salsa de Adobo
- Salteado Mediterráneo
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur de Soja

**Viernes**

7

- Crema Solferino
- Jamoncitos de Pollo al Horno
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 14 Crema Parmentiere
- Pavo al Horno
- Pisto Riojano
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 21 Arroz al Curry
- Albóndigas en Salsa
- Zanahorias Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 28 Paella de Marisco
- Salchichas Encebolladas
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  FESTIVO	4  FESTIVO	5 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Dietas Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema de Verduras Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Dietas Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Dieta Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
17 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Dieta Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Filete de Abadejo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Dieta Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Pasta con Verduras Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Dietas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín San Jacobos Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos con Mijo Dieta Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Dieta Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Dietas Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  <b>FESTIVO</b>	4  <b>FESTIVO</b>	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	11 Espirales con Tomate Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz al Curry Merluza al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada				

*mediterránea*

**Lunes**

3



- Lentejas Caseras
- Filete de Cerdo a la Gallega
- Menestra Salteada
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Pasta con Tomate Dieta
- Merluza al Horno al Ajillo
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Pasta a la Provenzal Dieta
- Pinchito de Pollo
- Judías Verdes Salteadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Lentejas con Verduras
- Merluza al Horno
- Guisantes Salteados
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Martes**

4



- Pasta con Tomate Dieta
- Palitos de Merluza
- Zanahorias Guisadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- Alubias Blancas Guisadas
- Pollo con Chimichurri
- Patatas a lo Pobre
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- Alubias Pintas Estofadas
- Palometas Encebolladas
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

**Miércoles**

5

- Arroz Campesina
- Abadejo en Salsa Verde
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Potaje de Judías Blancas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Guisantes con Ajo y Perejil
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Crema Hortelana
- Abadejo a la Vizcaína
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Crema de Calabacín
- Lomo al Horno
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

**Jueves**

6

- Brócoli al Pimentón
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- Arroz a la Cubana
- Palometa al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- Potaje de Lentejas
- Filete de Pollo a la Plancha
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- Brócoli al Pimentón
- Abadejo con Salsa de Adobo
- Salteado Mediterráneo
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

**Viernes**

7

- Crema Solferino
- Jamoncitos de Pollo al Horno
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Crema Parmentiere
- Redondo de Pavo al Horno
- Pisto Riojano
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Arroz al Curry
- Albóndigas en Salsa
- Zanahorias Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Paella de Marisco
- Salchichas Encebolladas
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

*mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3  <b>FESTIVO</b>	4  <b>FESTIVO</b>	5 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinería de Verduras  Fruta de Temporada Permitida	6 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	7 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada Permitida
10 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada  Fruta de Temporada Permitida	11 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisadas  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil  Fruta de Temporada Permitida	13 Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	14 Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano  Fruta de Temporada Permitida
17 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida	18 Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	19 Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral  Fruta de Temporada Permitida	20 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas  Fruta de Temporada Permitida
24 Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas  Fruta de Temporada Permitida	25 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinería de Verduras  Fruta de Temporada Permitida	27 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo  Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria  Fruta de Temporada Permitida
31 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados  Fruta de Temporada Permitida				

*mediterránea*

REVISAR INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS DEL PAN

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

## Lunes

3



4



## Martes

10 Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC

Filete de Cerdo a la Gallega

Menestra Salteada (Poca Cantidad)

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

11 Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC

Merluza al Horno

Zanahorias Guisadas 70 g de Zanahoria 0,5 R de HC

Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

17 Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC

Merluza al Horno al Ajillo

Ensalada Verde

Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

18 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC

Filete de Pollo a la Plancha

Patatas Asadas 52,5g de Patatas 1,5 R de HC

Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

24 Pasta a la Provenzal Dieta 135g 3 R de HC

Pinchito de Pollo

Judías Verdes Salteadas (Poca Cantidad)

Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

25 Alubias Pintas Guisadas 220g de Alubias 4 R de HC

Palometa Encebollada

Ensalada Verde

Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

31 Crema de Verduras 100g de Patata, 150g Calabacín, 70g Zanahoria 2,5 R de HC

Merluza al Horno

Guisantes Salteados 100g de Guisantes 1 R de HC

Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

## Miércoles

5

Arroz Campesina 114g de Arroz 3 R de HC  
Abadejo en Salsa Verde  
Jardinera de Verduras (Poca Cantidad)  
Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

11 Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC

Merluza al Horno

Zanahorias Guisadas 70 g de Zanahoria 0,5 R de HC

Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

17 Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC

Merluza al Horno al Ajillo

Ensalada Verde

Pan Sin Gluten (40g) 2 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

18 Garbanzos Guisados 165g de Garbanzos 3 R de HC

Filete de Pollo a la Plancha

Patatas Asadas 52,5g de Patatas 1,5 R de HC

Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

24 Pasta a la Provenzal Dieta 135g 3 R de HC

Alubias Pintas Guisadas 220g de Alubias 4 R de HC

Palometa Encebollada

Ensalada Verde

Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

25 Alubias Pintas Guisadas 220g de Alubias 4 R de HC

Lomo al Horno

Jardinera de Verduras (Poca Cantidad)

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

26 Crema de Calabacín 150g de Calabacín y 130g de Patata 2,5 R de HC

Abadejo a la Vizcaína

Arroz Pilaf Integral 57g de Arroz 1,5 R de HC

Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

27 Puchero de Garbanzos 200g de Garbanzos 4 R de HC

Palometa al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

28 Paella de Marisco 114g de Arroz 3 R de HC

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

## Jueves

6

Garbanzos con Verduras 220g de Garbanzos 4 R de HC  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC

13 Arroz a la Cubana 114g de Arroz 3 R de HC

Palometa al Horno al Limón

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

20 Pasta con Tomate Dieta 135g 3 R de HC

Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

27 Puchero de Garbanzos 200g de Garbanzos 4 R de HC

Abadejo con Salsa de Adobo

Salteado Mediterráneo (Poca Cantidad)

Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

## Viernes

7

Crema Solerino 100g de Patata y 150g de Puerro 2 R de HC  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf Integral 76g de Arroz 2 R de HC  
Pan Sin Gluten (20g) 1 R de HC  
Fruta de Temporada 1R de HC

14 Crema Parmentiere 100g de Patata, 150g de Calabacín y 150g de Puerro 2,5 R de HC

Redondo de Pavo al Horno

Pisto Riojano (Poca Cantidad)

Pan Sin Gluten (50g) 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

21 Arroz Blanco Rehogado con un Chorro de Aceite 114g 3 R de HC

Tortilla Francesa

Zanahorias Rehogadas 70 g de Zanahoria 0,5 R de HC

Pan Sin Gluten (30g) 1,5 R de HC

Fruta de Temporada 1R de HC

mediterránea