

Lunes

2 Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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

Kcal: 668 **Lip:** 25,83 **Prot:** 24,91 **HC:** 84,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°
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
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 686 **Lip:** 24,61 **Prot:** 32,10 **HC:** 88,00

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Harina, Aceite Oliva 0,4°
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: 763 **Lip:** 32,92 **Prot:** 29,35 **HC:** 108,53

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

3 **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde
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: 644 **Lip:** 15,99 **Prot:** 45,42 **HC:** 82,89

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

10 **Pasta Napolitana** Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
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: 712 **Lip:** 21,08 **Prot:** 23,63 **HC:** 108,34

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 **Patatas a la Riojana** Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, 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

Kcal: 626 **Lip:** 23,64 **Prot:** 33,74 **HC:** 72,17

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

4 **Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Magro con Tomate Magro de Cerdo, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 623 **Lip:** 22,83 **Prot:** 29,73 **HC:** 77,78

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 **Crema de Zanahoria Ecológica** Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ragout de Pollo al Ajillo Pollo Ragout, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 622 **Lip:** 34,90 **Prot:** 38,81 **HC:** 81,46

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

18 **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 664 **Lip:** 25,43 **Prot:** 30,71 **HC:** 81,40

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

5 **Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 671 **Lip:** 22,00 **Prot:** 39,61 **HC:** 81,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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

Kcal: 734 **Lip:** 28,81 **Prot:** 32,96 **HC:** 89,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 **Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 702 **Lip:** 25,11 **Prot:** 34,02 **HC:** 86,08

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

6 
FESTIVO

13 **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 Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Kcal: 679 **Lip:** 22,85 **Prot:** 32,22 **HC:** 89,87

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 **Ensalada Mixta** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfur Pavo, Ketchup
Patatas Chips Patata Frita
Postre especial
Refrescos sin Azucar ni Cafeina

Kcal: 644 **Lip:** 32,15 **Prot:** 19,55 **HC:** 69,05

Cena: Pasta + Pescado + 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

- 2** Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Líquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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 + Pescado + Fruta

- 9** **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacín Huevo Líquido, Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva 0,4°
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
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

- 16** **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacín, Judía Verde Plana, Cebolla
Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Barra Sandwich, 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 + Pescado + Fruta

Martes

- 3** **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde
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

- 10** **Pasta Napolitana** Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
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: Verdura + Huevo + Fruta

- 17** **Patatas Estofadas** Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
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 y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 4** **Judías Verdes Rehogadas** Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patata Huevo Líquido, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 11** **Crema de Zanahoria Ecológica** Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 18** **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** **Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 12** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azúcar
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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 + Lácteo

- 19** **Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes



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

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20** **Ensalada Mixta** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol
Patatas Chips Patata Frita
Refrescos sin Azúcar ni Cafeína
Postre especial

Cena: Pasta + Verdura + 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

- 2** Pasta con Caballa Espiral, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite
Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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 + Carne + Fruta

- 9** **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Tortilla de Patata con Calabacin Huevo Liquido, Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva 0,4°
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
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 16** **Crema de Verduras** Patata Pelada, Calabacin, Judia Verde Plana, Cebolla
Albóndigas en Salsa Albondigas Vacuno, Cebolla, Harina, Aceite Oliva 0,4°
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 + Pescado + Fruta

Martes

- 3** **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde
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

- 10** **Pasta Napolitana** Tomate Frito, Espiral, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
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: Verdura + Huevo + Fruta

- 17** **Patatas Estofadas** Patata Pelada, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, 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: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

- 4** **Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Hamburguesa de Ternera con Tomate Hamburguesa Vacuno, Tomate Frito, Aceite Girasol, Azucar
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 11** **Crema de Zanahoria Ecológica** Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ragout de Pollo al Ajillo Pollo Ragout, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 18** **Judías Blancas Estofadas** Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Yogur Yogurt Natural

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

- 5** **Potaje de Garbanzos con Espinacas** Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

- 12** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva 0,4°, Azucar
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
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 + Carne + Lácteo

- 19** **Pasta con Queso** Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva 0,4°
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes



- 6** **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 Multicereales y Agua Pan Cereales
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Leche Semidesnatada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20** **Ensalada Mixta** Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa
Hot Dog Pan Hot Dog, Frankfurt Pavo, Ketchup
Patatas Chips Patata Frita
Refrescos sin Azucar ni Cafeina
Postre especial

Cena: Pasta + Pescado + 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

- 2** Pasta Sin Gluten ni Huevo con Caballa
Macarrones S/gluten, Tomate Frito, Cebolla, Caballa Aceite
Filete de Pollo al Horno Pollo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 9** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

- 3** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola
Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Pimiento Verde
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo de Soja

- 10** Pasta Sin Gluten Ni Huevo Napolitana
Tomate Frito, Macarrones S/gluten, Aceite Oliva 0,4°, Azucar

Merluza a la Andaluza Merluza Filete, Harina Fina Maíz, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 17** Patatas a la Riojana Patata Pelada, Cebolla, Chorizo Fresco, Pimiento Rojo Dado

Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Verdura + Ave + Lácteo de Soja

Miércoles

- 4** Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Magro con Tomate Magro de Cerdo, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 11** Crema de Zanahoria Ecológica Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ragout de Pollo al Ajillo Pollo Ragout, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra
Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 18** 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 Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

- 5** Potaje de Garbanzos con Espinacas
Garbanzo, Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Pasta + Ave + Lácteo de Soja

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

Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Verdura + Carne + Lácteo de Soja

- 19** Pasta Sin Gluten Ni Huevo con Tomate
Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Verdura + Ave + Lácteo de Soja

Viernes

- 6** 
FESTIVO

- 13** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten Ni Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Ternera Falda, Pollo Eviscerado, Gallina
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Eviscerado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan Sin Gluten y Agua Pan S/gluten
Fruta de Temporada Pera, Manzana Golden, Platano, Banana, Naranja
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20** Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Zanahoria Rallada, Atun Bolsa

Salchichas de Pavo-Pollo con Ketchup Frankfurt Pavo, Ketchup, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Patatas Chips Patata Frita

Refrescos sin Azucar ni Cafeina
Leche Sin Lactosa Leche Semi S/lactosa

Cena: Pasta + Pescado + Fruta