

## Lunes

1



FESTIVO

- 8 Crema de Verduras ECO. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 22 Crema de Verduras ECO. 12  
Pollo Asado 12  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Coliflor en Tempura 1-2T-4T-7T-14T  
Ragout de Ternera Estofada. 12  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Martes

2

- Crema de Zanahoria ECO. 12  
Caballa en Aceite 4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

- 9 Espaguetis con Tomate 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos al Horno 4  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 16 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Merluza en Salsa Verde 2T-4-12-14T  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 23 COCIDO MARAGATO  
Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Cocido Sin Cerdo 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
1-3-6T-7-8T-12T

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

3

- Lentejas Con Arroz. 1T  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

4

- Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Pollo al Horno 12  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas. 12  
Arroz Pilaf  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos a la Gallega 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Viernes

5

- Garbanzos Encebollados. 12  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 19 Coditos al Gratén 1-3T-6T-7-10T  
Salmón al Horno. 1-2T-3T-4-7T-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## ALÉRGICOS

- 1-Gluten  
2-Crustaceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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

## Lunes

1



FESTIVO

- 8 Crema de Verduras ECO. 12  
Tortilla Francesa. 3  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Judías Verdes con Tomate.  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 22 Crema de Verduras ECO. 12  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Coliflor en Tempura 1-2T-4T-7T-14T  
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7  
Patatas Dado 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Martes

2

- Crema de Zanahoria ECO. 12  
Caballa en Aceite 4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

- 9 Espaguetis con Tomate 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos al Horno 4  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Merluza en Salsa Verde 2T-4-12-14T  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

- 23 COCIDO MARAGATO  
Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T  
Garbanzos Estofados con Verduras. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 30 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
1-3-6T-7-8T-12T

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

3

- Lentejas Con Arroz. 1T  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 24 Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite 4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

## Jueves

4

- Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Tortilla Francesa. 3  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas. 12  
Arroz Pilaf  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 25 Fideuá de Verduras ECO. 1-3T-6T-10T  
Bacaladitos a la Gallega 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

## Viernes

5

- Garbanzos Encebollados. 12  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

- 12 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Patatas Panadera. 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 19 Coditos al Gratén 1-3T-6T-7-10T  
Salmón al Horno. 1-2T-3T-4-7T-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

- 26 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1  
Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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

## Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Verduras ECO. **12**  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

15

Judías Verdes con Tomate.  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

22

Crema de Verduras ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

29

Crema de Verduras ECO. **12**  
Ragout de Ternera Estofada. **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Martes

2

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

9

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo  
Espaguetis Amatriciana **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

16

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta  
Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Merluza en Salsa Verde **2T-4-12-14T**  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

23

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta  
COCIDO MARAGATO  
Sopa de Cocido. **1-3T-6T-10T-12**  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

30

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo  
Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**1-3-6T-7-8T-12T**

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

3

Lentejas Con Arroz. **1T**  
Merluza al Horno **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

10

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta  
Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo  
Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

24

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo  
Arroz Campesina.  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

4

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Horno **12**  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

11

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo  
Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

18

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta  
Judías Pintas Estofadas. **12**  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

25

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta  
Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos a la Gallega **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Viernes

5

Garbanzos Encebollados. **12**  
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

12

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta  
Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**1T-6-8T**

19

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta  
Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Bacaladitos al Horno **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

26

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta  
Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur de Soja  
**1T-6-8T**

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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

## Lunes

1   
**FESTIVO**

8 Crema de Verduras ECO. 12  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

15 Estofado de Patatas con Verduras. 12  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO. 12  
Pollo Asado 12

Patatas Panadera. 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29 Coliflor en Tempura 1-2T-4T-7T-14T  
Ragout de Ternera Estofada. 12  
Patatas Dado 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Martes

2 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera. 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

9 Estofado de Patatas con Verduras. 12  
Bacaladitos al Horno 4  
Pimientos Asados

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Merluza en Salsa Verde 2T-4-12-14T  
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

23 Sopa Minestrone: Zanahoria, Patata,  
Cebolla, Puerro y Pimiento 12  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera)  
con Verdura y Patata 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30 Arroz con Tomate.  
Merluza a la Bilbaína 4-12-14T  
Pimientos Asados

Fruta de Temporada y Postre Especial  
1-3-6T-7-8T-12T

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

3 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento,  
Champiñón, Calabacín  
Merluza al Horno 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

10 Crema de Calabacín ECO. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Paella de Pollo y Verduras.  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24 Arroz Campesina Sin Guisantes  
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

4 Estofado de Patatas con Verduras. 12  
Pollo al Horno 12  
Champiñón Rehogado

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

18 Crema de Verduras ECO. 12  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

25 Estofado de Patatas con Verduras. 12  
Bacaladitos a la Gallega 4

Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

5 Crema de Calabacín ECO. 12  
Tortilla Francesa con Atún. 3-4  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

12 Crema de Verduras ECO. 12  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. 12

Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

19 Arroz con Tomate.  
Bacaladitos al Horno 4  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. 12  
Tortilla de Patata con Cebolla. 3

Ensalada de Lechuga y Maíz 12

Fruta de Temporada y Yogur 7

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**ALÉRGENOS**  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

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