

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Quinoa Salteada
Fruta y Pan S/Gluten

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

3 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan S/Gluten

4 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

7 Crema de Calabacín
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

8 Arroz Tres Delicias
Cazón al Horno
Zanahoria Baby
Fruta y Pan S/Gluten

9 Coliflor Rehogada
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Yogur y Pan S/Gluten

10 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan S/Gluten

11 Cocido Montañés
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan y Pan S/Gluten

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan S/Gluten

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan S/Gluten

17 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

18 Alubias Blancas con Chorizo
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan S/Gluten

22 Crema de Calabacín
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Batido de Chocolate Casero y Pan S/Gluten

23 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

24 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan S/Gluten

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur y Pan S/Gluten

28 Patatas Estofadas con Verduras
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

30 Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia
Arroz Pilaf
Yogur y Pan S/Gluten

31 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan S/Gluten

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas a la Riojana
Escalope de Pollo
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaina
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Fideua de Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Bienmesabe en Adobo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

9 Coliflor Rehogada
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Yogur de Soja y Pan Integral

10 Macarrones Boloñesa de Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

11 Cocido Montañés
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada

Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca

Yogur de Soja y Pan Integral

17 Tallarines al Wok
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada

Fruta y Pan

18 Alubias Blancas con Chorizo
Salmón al Horno
Ensalada Variada

Yogur de Soja y Pan

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Fruta y Pan

23 Coditos a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur de Soja y Pan

28 Lentejas Guisadas
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30 Crema de Zanahoria
Cinta de Lomo a la Plancha
Cous Cous
Yogur de Soja y Pan Integral

31 Espaguetis INTEGRALES a la Napolitana
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada Variada
Fruta y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada
Fruta y Pan

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

28 Lentejas Guisadas
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

1 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Bienmesabe en Adobo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Asado
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Batido Natural de Frutas y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

9 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Yogur y Pan Integral

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

23 Coditos a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

30 Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia
Cous Cous
Yogur y Pan Integral

Jueves

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

10 Macarrones Boloñesa de Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

17 Tallarines al Wok
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

31 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

Viernes

4 Fideua de Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur y Pan

11 Cocido Montañés
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan y Pan

18 Alubias Blancas con Chorizo
Buñuelos de Salmón y Calabaza
Ensalada Variada
Yogur y Pan

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur y Pan

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas a la Riojana
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Campero
Bienmesabe en Adobo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

9 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Yogur y Pan Integral

10 Pasta S/Gluten S/Huevo con Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

11 Cocido Montañés
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Flan y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Asado
Fruta y Pan

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

17 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

18 Alubias Blancas con Chorizo
Salmón al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan

21 Paella de Pollo
Lomo de Sajonia
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Batido de Chocolate Casero y Pan

23 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

24 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur y Pan

28 Lentejas Guisadas
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30 Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia
Cous Cous
Yogur y Pan Integral

31 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Bacalao
Ensalada Variada
Fruta y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada
Fruta y Pan

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

28 Lentejas Guisadas
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

1 Patatas Estofadas con Verduras
Escalope de Pollo
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

8 Arroz Campero
Bienmesabe en Adobo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Batido de Chocolate Casero y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

9 Coliflor a la Italiana
Pollo al Curry
Arroz Pilaf
Yogur y Pan Integral

16 Crema de Calabaza con Parmesano
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

23 Coditos a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

30 Crema de Zanahoria con Picatostes
Tortilla Francesa
Cous Cous
Yogur y Pan Integral

Jueves

3 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo
Fruta y Pan

10 Macarrones Boloñesa de Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

17 Tallarines con Verduras
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo
Fruta y Pan

31 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
(Sin Bacon)
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

Viernes

4 Fideua de Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur y Pan

11 Alubias Blancas con Verduras
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan y Pan

18 Alubias Blancas con Verduras
Buñuelos de Salmón y Calabaza
Ensalada Variada
Yogur y Pan

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas a la Riojana
Escalope de Pollo
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

2 Arroz con Pisto Casero
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Fideua de Verduras
Lomo de Sajonia
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa Casera
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

9 Coliflor Rehogada
Pollo al Curry
Arroz Pilaf
Yogur y Pan Integral

10 Macarrones Boloñesa de Atún
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

11 Cocido Montañés
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada
Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Pollo en Salsa
Calabacín Asado
Fruta y Pan

16 Crema de Calabaza con Parmesano
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

17 Tallarines al Wok
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

18 Alubias Blancas con Chorizo
Revuelto de Queso
Ensalada Variada
Yogur y Pan

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Brócoli Salteado
Batido de Chocolate Casero y Pan

23 Coditos a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Crema de Verduras
Revuelto de York.
Patata Panadera
Yogur y Pan

28 Lentejas Guisadas
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30 Crema de Zanahoria con Picatostes
Lomo de Sajonia
Cous Cous
Yogur y Pan Integral

31 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
Tortilla Francesa
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas a la Riojana
Escalope de Pollo
Cous Cous al Romero
Fruta y Pan

2 Arroz con Pisto Casero
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Fideua de Verduras
Lomo de Sajonia
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Tortilla Francesa
Zanahoria Baby
Fruta y Pan

9 Coliflor Rehogada
Pollo al Curry
Arroz Pilaf
Yogur y Pan Integral

10 Macarrones con Tomate Casero
Salchichas de Pavo al Horno
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

11 Cocido Montañés
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan y Pan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada
Fruta y Pan

15 Garbanzos a la Jardinera
Pollo en Salsa
Calabacín Asado
Fruta y Pan

16 Crema de Calabaza con Parmesano
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

17 Tallarines al Wok
Hamburguesa de Ternera a la plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

18 Alubias Blancas con Chorizo
Revuelto de Queso
Ensalada Variada
Yogur y Pan

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

22 Lentejas con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Brócoli Salteado
Batido de Chocolate Casero y Pan

23 Coditos a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Crema de Verduras
Revuelto de York.
Patata Panadera
Yogur y Pan

28 Lentejas Guisadas
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Arroz con Tomate Casero
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30 Crema de Zanahoria con Picatostes
Lomo de Sajonia
Cous Cous
Yogur y Pan Integral

31 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
Tortilla Francesa
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Quinoa Salteada
Fruta

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur

3 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo
Fruta

4 Arroz con Verduras
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta

8 Arroz Campero
Cazón al Horno
Zanahoria Baby
Fruta

9 Coliflor Rehogada
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Yogur

10 Arroz Boloñesa de Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta

11 Alubias Blancas con Verduras
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada

Fruta

15 Garbanzos a la Jardinera
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca

Yogur

17 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada Variada

Fruta

18 Alubias Blancas con Verduras
Salmón al Horno
Ensalada Variada

Yogur

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Calabacín al Horno
Fruta

22 Lentejas con Verduras
Salmón al Eneldo
Brócoli Salteado
Batido Natural de Frutas

23 Arroz a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados
Ensalada Variada
Yogur

24 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo
Fruta

25 Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patata Panadera
Yogur

28 Lentejas Guisadas
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta

29 Arroz con Tomate Casero
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta

30 Crema de Zanahoria
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
Fruta

31 Quinoa con Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta

mediterránea

PAN Y HARINAS SIN SOJA. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Patatas Estofadas con Verduras
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)

Quinoa Salteada
Fruta

2 Arroz con Pisto Casero
Merluza a la Bilbaína

Ensalada Variada
Yogur

3 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo
Fruta

4 Arroz con Verduras
Gallineta a la Andaluza

Ensalada Variada
Yogur

7 Crema de Calabacín
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta

8 Arroz Campero
Cazón al Horno
Zanahoria Baby
Fruta

9 Coliflor Rehogada
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Fruta

10 Arroz Boloñesa de Atún
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta

11 Patatas Estofadas con Verduras
Revuelto de Calabacín
Ensalada Variada
Flan

14 Arroz con Tomate Casero
Tortilla de Patata con Espinacas
Ensalada Variada

Fruta

15 Sopa Juliana de Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

16 Crema de Calabaza
Ragout de Pavo Estofado
Quinoa con Albahaca

Yogur

17 Arroz con Verduras
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada Variada

Fruta

18 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Salmón al Horno
Ensalada Variada

Yogur

21 Paella de Pollo
Tortilla Francesa

Calabacín al Horno
Fruta

22 Crema de Calabacín
Salmón al Eneldo

Brócoli Salteado
Batido Natural de Frutas

23 Arroz a la Napolitana
Muslitos de Pollo Asados

Ensalada Variada
Yogur

24 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo
Fruta

25 Crema de Calabaza
Merluza a la Andaluza

Patata Panadera
Yogur

28 Patatas Estofadas con Verduras
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta

29 Arroz con Tomate Casero
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta

30 Crema de Zanahoria
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
Yogur

31 Quinoa con Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Rojos Asados
Fruta

mediterránea

PAN Y HARINAS SIN SOJA. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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