

**Lunes**

**2** Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

**9** Crema de Zanahoria  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

**16** Crema de Calabacín  
Tortilla Francesa de Jamón y Queso  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

**Martes**

**3** Patatas Estofadas con Verduras  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan S/Gluten

**10** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

**17** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan S/Gluten

**Miércoles**

**4** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan S/Gluten

**11** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan S/Gluten

**18** Judías Verdes con Tomate  
Lomo de Sajonia  
Patata Dado  
Yogur y Pan S/Gluten

**Jueves**

**5** Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan S/Gluten

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

**19** Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

**Viernes**



**6**

**13** Arroz con Tomate Confitado  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan S/Gluten

**20** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Panini Casero de Pavo S/Gluten  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

*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**

**2** Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**9** Crema de Zanahoria con Picatostes  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**16** Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Martes**

**3** Lentejas con Verduras y Chorizo  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

**10** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**17** Macarrones a la Boloñesa  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

**Miércoles**

**4** Coditos a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur de Soja y Pan Integral

**11** Espaguetis INTEGRALES con Verduras  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur de Soja y Pan Integral

**18** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo al Horno  
Patata Dado  
Yogur de Soja y Pan Integral

**Jueves**

**5** Brócoli Salteado  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

**12** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo  
Fruta y Pan

**19** Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Viernes**



**6**

**13** Arroz con Tomate Confitado  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Yogur de Soja y Pan

**20** Sopa de Fideos  
Panini Casero de Pavo (sin Queso)  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

*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**

**2** Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**9** Crema de Zanahoria  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**16** Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa de Jamón y Queso  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Martes**

**3** Lentejas con Verduras y Chorizo  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

**10** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**17** Macarrones a la Boloñesa  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

**Miércoles**

**4** Coditos a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

**11** Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan Integral

**18** Judías Verdes con Tomate  
Lomo de Sajonia  
Patata Dado  
Yogur y Pan Integral

**Jueves**

**5** Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

**12** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo  
Fruta y Pan

**19** Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Viernes**



**6**

**13** Arroz con Tomate Confitado  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

**20** Sopa de Fideos  
Pizza de Jamón York y Queso  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

*mediterránea*

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. 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**

2

Paella de Pollo  
Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

9

Crema de Zanahoria con Picatostes  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

16

Lentejas a la Jardinera  
Cinta de Lomo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Martes**

3

Lentejas con Verduras y Chorizo  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

10

Alubias Blancas con Verduras  
Pollo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

17

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

**Miércoles**

4

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

11

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan Integral

18

Judías Verdes con Tomate  
Lomo de Sajonia  
Patata Dado  
Yogur y Pan Integral

**Jueves**

5

Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

12

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

19

Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Viernes**

6



13

Arroz con Tomate Confitado  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

20

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)  
Pizza de Jamón York y Queso  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

*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**

**2** Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**9** Crema de Zanahoria con Picatostes  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**16** Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa de Jamón y Queso  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Martes**

**3** Lentejas con Verduras y Chorizo  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

**10** Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**17** Macarrones a la Boloñesa  
Filete de Pollo  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

**Miércoles**

**4** Coditos a la Napolitana  
Revuelto de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

**11** Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara  
Lomo con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan Integral

**18** Judías Verdes con Tomate  
Lomo de Sajonia  
Patata Dado  
Yogur y Pan Integral

**Jueves**

**5** Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

**12** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo  
Fruta y Pan

**19** Arroz Campero  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Viernes**



**6**

**13** Arroz con Tomate Confitado  
Nuggets de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

**20** Sopa de Fideos  
Panini Casero de Pavo  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños

*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

2

Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

9

Crema de Zanahoria con Picatostes  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

16

Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa de Jamón y Queso  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Martes

3

Lentejas con Verduras y Chorizo  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

10

Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

17

Macarrones a la Boloñesa  
Filete de Pollo  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

## Miércoles

4

Coditos a la Napolitana  
Revuelto de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

11

Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara  
Lomo con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan Integral

18

Judías Verdes con Tomate  
Lomo de Sajonia  
Patata Dado  
Yogur y Pan Integral

## Jueves

5

Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

12

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Rapollo  
Fruta y Pan

19

Arroz Campero  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Viernes

6



13

Arroz con Tomate Confitado  
Nuggets de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

20

Sopa de Fideos  
Panini Casero de Pavo  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños

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**

- 2 Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria con Picatostes  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 16 Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Martes**

- 3 Lentejas con Verduras  
Salchichas de Pavo con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta y Pan

- 10 Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 17 Macarrones a la Boloñesa de Ternera  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta y Pan

**Miércoles**

- 4 Coditos a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

- 11 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara (Sin Bacon)  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur y Pan Integral

- 18 Judías Verdes con Tomate  
Revuelto de Champiñones  
Patata Dado  
Yogur y Pan Integral

**Jueves**

- 5 Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta y Pan

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

- 19 Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

**Viernes**



- 6
- 13 Arroz con Tomate Confitado  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

- 20 Sopa de Fideos  
Panini Casero de Pavo  
Ensalada Variada  
Dulces Navideños

*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

2 Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta

9 Crema de Zanahoria  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta

16 Lentejas a la Jardinera  
Tortilla Francesa  
Ensalada Variada  
Fruta

## Martes

3 Lentejas con Verduras  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta

10 Alubias Blancas con Verduras  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Fruta

17 Arroz a la Napolitana  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta

## Miércoles

4 Arroz a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur

11 Arroz con Verduras  
Fogonero con Tomate  
Pimientos Rojos Asados  
Yogur

18 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo al Horno  
Patata Dado  
Yogur

## Jueves

5 Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta

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

19 Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta

## Viernes



6  
13 Arroz con Tomate Confitado  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Yogur

20 Sopa Juliana de Verduras  
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)  
Ensalada Variada  
Natillas de Vainilla

mediterránea

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

**2** Paella de Pollo  
Tortilla Francesa de Calabacín  
Ensalada Variada  
Fruta

**9** Crema de Zanahoria  
Salchichas de Pavo al Horno  
  
Ensalada Variada  
Fruta

**16** Crema de Calabacín  
Tortilla Francesa  
Ensalada Variada  
Fruta

## Martes

**3** Patatas Estofadas con Verduras  
Magro con Tomate  
Calabacín Salteado  
Fruta

**10** Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)  
Tortilla de Patata  
  
Ensalada Variada  
Fruta

**17** Arroz a la Napolitana  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Zanahoria Baby  
Fruta

## Miércoles

**4** Arroz a la Napolitana  
Merluza al Horno  
Ensalada Variada  
Yogur

**11** Arroz con Verduras  
Fogonero con Tomate  
  
Pimientos Rojos Asados  
Fruta

**18** Brócoli Salteado con Zanahoria  
Cinta de Lomo al Horno  
Patata Dado  
Yogur

## Jueves

**5** Brócoli al Gratén  
Muslitos de Pollo Asados  
Patata Panadera  
Fruta

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

**19** Arroz a Banda  
Jamoncitos de Pollo Asados  
Ensalada Variada  
Fruta

## Viernes



**6**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**13** Arroz con Tomate Confitado  
Merluza a la Andaluza  
  
Ensalada Variada  
Yogur

**20** Sopa Juliana de Verduras  
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)  
Ensalada Variada  
Natillas de Vainilla

mediterránea

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