

Lunes

6



FESTIVO

13 Arroz Integral Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

20 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27 Arroz Blanco con Tomate
Lentejas Guisadas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan



Martes

7

Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Integral

14 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

21 Alubias Pintas Estofadas
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

28 Judías Verdes con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Miércoles

8

Brócoli Guisado con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

15 Guiso de Menestra
Pavo al Ajillo
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan Integral

22 Coliflor a la Gallega
Estofado de Ternera
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan

29 Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan



Jueves

9

Potaje de Garbanzos
Filete de Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

16 Lentejas a la Castellana
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Yogur
Pan Integral

23 Sopa de Verduras
Cocido (no cerdo)
Yogur
Pan Integral

30 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Viernes

10

Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Escalope de Pollo Casero
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

17 Borraja con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

24 Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan



mediterránea

Lunes

6



FESTIVO

13

Arroz Integral Campesina
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

20

Judías Verdes Guisadas
Arroz Blanco con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

27

Arroz Blanco con Tomate
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

7

Crema de Zanahoria y Calabacín
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Sin Gluten

14

Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

21

Alubias Pintas Estofadas
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

28

Judías Verdes con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Miércoles

8

Brócoli Guisado con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

15

Guiso de Menestra
Pavo al Ajillo
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

22

Coliflor a la Gallega S/HUEVO
Estofado de Ternera
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29

Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

9

Potaje de Garbanzos SIN HUEVO
Filete de Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Sin Gluten

16

Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Yogur
Pan Sin Gluten

23

Sopa de Arroz
Cocido (no cerdo)
Yogur
Pan Sin Gluten

30

Arroz con Verduras
Alubias Blancas Guisadas
Yogur
Pan Sin Gluten

Viernes

10

Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Filete de Pollo al Horno
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

17

Borrajá con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten

24

Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan Sin Gluten



mediterránea

Lunes

6



FESTIVO

13

Arroz Integral Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

20

Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

27

Arroz Blanco con Tomate
Lentejas Guisadas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan



Martes

7

Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Integral

14

Alubias Blancas Estofadas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

21

Alubias Pintas Estofadas
Lomo al Horno

Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

28

Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Miércoles

8

Brócoli Guisado con Patatas
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

15

Guiso de Menestra
Magro de Cerdo Guisado
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan

22

Coliflor a la Gallega
Estofado de Ternera

Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan

29

Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan



Jueves

9

Potaje de Garbanzos
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

16

Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Pimientos Asados
Yogur
Pan Integral

23

Sopa de Verduras
Olla Podrida (garbanzos, pollo,chorizo, patata)

Yogur
Pan Integral

30

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Viernes

10

Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Filete de Pollo al Horno
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

17

Borrajá con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

24

Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan



mediterránea