

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella de Verduras  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

13

Fideuá de Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Patata + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23

Sopa de Fideos  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Legumbre + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1



FESTIVO

2

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Legumbre + Lácteo

3

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Estofado de Patatas con Verduras  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos  
Cocido Sin Cerdo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|--|--|---|---|--|
|  |  | 1   | 2   | 3  |
|  |  |    |   |  |
| 6 Judías Verdes con Tomate<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta                         | 7 Paella Mixta.<br>Merluza al Horno<br>Verduras Asadas<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                                  | 8 Lentejas con Chorizo<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Guisantes Rehogados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo                       | Judías Blancas con Chorizo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                   |
| 13 Fideuá de Verduras y Pollo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo     | 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta | 15 Arroz Campesina<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta     | 16 Crema de Verduras ECO<br>Albóndigas de Ternera en Salsa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo            | 17    |
| 20 Arroz con Tomate<br>Croquetas de Bacalao<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                   | 21 Lentejas Estofadas con Verduras<br>Rotti de Pavo al Horno<br>Zanahoria en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta      | 22 Coditos al Gratén<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                | 23 Sopa de Cocido<br>Cocido Completo con Verduras<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta   | 24 Guiso de Verduras ECO con Patatas<br>Boquerones a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta |
| 27 Lentejas con Chorizo<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 28 Arroz Campesina<br>Rabas de Calamar<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                | 29 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta           | 30 Macarrones con Tomate<br>Escalope de Merluza<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Postre Especial<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta |  |

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

3

Judías Blancas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado en Guiso

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



20

Arroz con Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO  
Rottí de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Boquerones a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina  
Rabas de Calamar  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1



**FESTIVO**

2

Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

3

Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

6

Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno

Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

7

Paella Mixta.  
Merluza al Horno

Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

8

Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

9

Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con  
Verdura y Patata

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10

Patatas a la Riojana  
Bacalao con Tomate

Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13

Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14

Estofado de Patatas con Verduras  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

15

Arroz Campesina Sin Guisantes  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y  
Tomate

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Dado

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17



**FESTIVO**

20

Arroz con Tomate  
Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

21

Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno

Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22

Coditos al Gratén  
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

23

Sopa de Fideos  
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con  
Verdura y Patata

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

24

Guiso de Verduras ECO con Patatas  
Bacalao al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

28

Arroz Campesina Sin Guisantes  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

30

Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta


*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.

# Menú Guadalajara Noviembre 2023

Sin Legumbre ni Frutos Secos - - CEIP La Paloma (Guadalajara)

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 1<br><br><b>FESTIVO</b>   |   |   |
|   |  |  | 2<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo                 | 3<br>Patatas Guisadas con Chorizo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta           |
| 6<br>Crema de Verduras ECO<br>Filete de Pollo al Horno<br><br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta                    | 7<br>Paella Mixta.<br>Merluza al Horno<br><br>Verduras Asadas<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo   | 8<br>Crema de Calabacín ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta     | 9<br>Sopa de Fideos<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta        | 10<br>Patatas a la Riojana<br>Bacalao con Tomate<br><br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                      |
| 13<br>Fideuá de Verduras y Pollo<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo   | 14<br>Estofado de Patatas con Verduras<br>Pollo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta               | 15<br>Arroz Campesina Sin Guisantes<br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | 16<br>Crema de Verduras ECO<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Patatas Dado<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo              | 17<br><br><b>FESTIVO</b>   |
| 20<br>Arroz con Tomate<br>Merluza al Horno<br><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                       | 21<br>Crema de Verduras ECO<br>Filete de Pollo al Horno<br><br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta                       | 22<br>Coditos al Gratén<br>Tortilla Francesa<br><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                    | 23<br>Sopa de Fideos<br>Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta     | 24<br>Guiso de Verduras ECO con Patatas<br>Bacalao al Horno<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Yogur<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta |
| 27<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Tortilla de Patata con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | 28<br>Arroz Campesina Sin Guisantes<br>Cinta de Lomo Adobado al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | 29<br>Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta                     | 30<br>Macarrones con Tomate<br>Merluza al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada y Postre Especial<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta |   |

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.