

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	12 Lentejas Caseras Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	13 Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Palitos de Merluza Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada	19 Pasta Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína Patafitas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	24 Potaje de Lentejas Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	25 Arroz Integral al Curry Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			
 FESTIVO	 FESTIVO			

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	3 Pasta Napolitana Dieta Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	5 Pasta Napolitana Dieta Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	12 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	13 Pasta a la Provenzal Dieta Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	19 Pasta Capresse Dieta Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	20 Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína Patafitas al Horno Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	24 Coliflor Rehogada con Ajo Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	25 Arroz Integral con Verduras Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Dieta Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Pan Sin Gluten Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			
 FESTIVO	 FESTIVO			

Lunes

2 Crema de Verduras (Sin Zanahoria)
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

9 Arroz Integral Campesina Sin Tomate
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

16 Potaje de Judías Blancas (Sin Zanahoria, Sin Tomate)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

23 Crema de Verduras (Sin Zanahoria)
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

30



FESTIVO

Martes

3 Coliflor Ajoarriero
Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas
Verduritas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

10 Puchero Andaluz (Sin Zanahoria)
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

17 Arroz Integral Rehogado
Merluza Asada
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

24 Coliflor Rehogada con Ajo
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

31



FESTIVO

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras Dieta (sin zanahoria)
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

11 Crema Hortelana (Sin Zanahoria)
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

18 Crema de Puerro y Patata
Redondo de Pavo al Horno
Menestra Rehogada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

25 Arroz Integral con Verduras
Albóndigas Horneadas en Salsa (sin Tomate, sin Zanahoria)
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

Jueves

5 Pasta Napolitana Dieta (sin tomate)
Merluza Asada
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

12 Arroz Integral Rehogado
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

19 Pasta Salteada sin Ajo Dieta
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

26 Pasta Rehogada con un Chorrito de Aceite Dieta
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas Dietas
Redondo de Pavo al Horno
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

13 Pasta a la Provenzal Dieta (sin tomate)
Palometa al Horno Encebollada
Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados Dieta
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

27 Alubias Pintas Estofadas Dietas
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

mediterránea
educación

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

2 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9 Arroz Integral Campesina
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16 Coliflor con Pimentón
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

23 Crema Solferino
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

30



FESTIVO

Martes

3 Lentejas Guisadas
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Puchero Andaluz
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Arroz Integral a la Cubana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Potaje de Lentejas
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

31



FESTIVO

Miércoles

4 Paella Integral de Verduras
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

5 Pasta Napolitana Dieta
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Lentejas Caseras
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse Dieta
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Pasta con Tomate Dieta
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Viernes

6 Crema de Calabaza y Patata
Redondo de Pavo al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

13 Pasta a la Provenzal Dieta
Pollo al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

20 Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

27 Crema Hortelana
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

mediterránea
educación

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
2 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Coliflor Ajoarriero Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	5 Pasta a la Napolitana Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Alubias Pintas Estofadas Redondo de Pavo al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Arroz Integral Campesina Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	10 Puchero Andaluz Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema Hortelana Jamoncitos de Pollo Horneados Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	12 Sopa de Arroz Integral Tortilla de Patata y Espinacas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	13 Pasta en Salsa Provenzal Palometa al Horno Encebollada Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
16 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	17 Arroz Integral a la Cubana Palitos de Merluza Fritos Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	18 Crema de Puerro y Zanahoria Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada	19 Pasta Capresse Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Garbanzos Guisados Pollo asado con Chimichurri Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Crema Solferino Abadejo al Horno a la Vizcaína Patafitas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	24 Coliflor Rehogada con Ajo Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	25 Arroz Integral al Curry Albóndigas Horneadas en Salsa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	27 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Vapor al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
30	31			
 FESTIVO	 FESTIVO			