

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas a lo Pobre
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas a la Castellana
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada



Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Pavo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Tortilla Española
Pimientos Asados
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

mediterránea

Lunes

4 Selección alimentaria
Yogur

11 Selección Alimentaria
Yogur

18 Selección Alimentaria
Yogur

25 Selección Alimentaria
Yogur

Martes

5 Selección alimentaria
Yogur

12 Selección Alimentaria
Yogur

19 Selección Alimentaria
Yogur

26 Selección Alimentaria
Yogur

Miércoles

6 Selección alimentaria
Yogur

13 Selección Alimentaria
Yogur

20 Selección Alimentaria
Yogur

27 Selección Alimentaria
Yogur

Jueves

7 Selección alimentaria
Yogur

14 Selección Alimentaria
Yogur

21 Selección Alimentaria
Yogur

28 Selección Alimentaria
Yogur

Viernes

8 Selección alimentaria
Yogur

15 Selección Alimentaria
Yogur

22 Selección Alimentaria
Yogur

29 Selección Alimentaria
Yogur

mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada



Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada



Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 11 Macarrones con Salsa de Tomate SIN GLUTEN/HUEVO
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 18 Guisantes a la Sevillana
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo SIN GLUTEN/HUEVO
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 12 Judías Verdes Guisada con Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones con Salsa de Tomate SIN GLUTEN/HUEVO
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 27 Crema de Coliflor con Calabaza
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera

- 29 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan Sin Gluten
Macedonia Casera



mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas



- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Patatas Dado
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Fritada
Pan Integral
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Fritada
Pan Integral
Fruta PELADA.NO Prunáceas

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Zanahorias en Guiso
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Patatas Dado
Pan
Fruta PELADA.NO Prunáceas



Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Arroz Rehogado
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Blanco con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

mediterránea

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Lomo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

- 18 Brócoli Guisado con Patatas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Cinta de Lomo Fresca Asada
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 12 Judías Verdes Guisada con Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 26 Patatas Riojanas
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

- 27 Crema de Coliflor con Calabaza
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 14 Crema de Verduras ECO
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur

Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

- 15 Coliflor a la Gallega
Pechuga de Pollo al Horno
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

- 22 Acelgas con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

- 29 Arroz Blanco con Tomate
Tortilla Francesa
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera



mediterránea