

- ALÉRGICOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustáceo
 - 3-Huevo
 - 4-Pescado
 - 5-Cerehuaste
 - 6-Soja
 - 7-Lácteos y Derivados
 - 8-Frutos Secos
 - 9-Apio
 - 10-Moraza
 - 11-Sesamo
 - 12-Sulfitos
 - 13-Altramuces
 - 14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín San Jacobos Jardineira de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	4 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsas de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	5 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	6 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Gusanitos Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	7 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marchado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31
10 Arroz Campesina Buñuelos de Bécailao Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	12 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	13 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	14 Garbanzos Guisados Merluza al Horno Gusanitos al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31
17 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	18 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	20 Alubias Blancas con Mijo Salchichas al Horno Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	21 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31
24 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campesino Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	25 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	26 Crema Hórtelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	27 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 211 Lip: 14.26 Prot: 13.64 HC: 119.31

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	13 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	20 Alubias Blancas con Mijo Filete de Pollo a la Plancha Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campesino Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	27 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Pahaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Jueves	Miércoles	Martes	Jueves	Viernes
6: Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5: Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	4: Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterraneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7: Tiburón Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada	
13: Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12: Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatas Rehogadas. Pan Integral Fruta de Temporada	11: Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14: Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo. Pan Integral Fruta de Temporada	
20: Alubias Blancas con Mijo Tortilla de Patata Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19: Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	18: Potaje de Lentejas Merluza al Horno Encebollada Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21: Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral Fruta de Temporada	
27: Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Pahaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26: Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	25: Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28: Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de Calabacín
Merluza Rebozada
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

4 Puchero de Garbanzos con Vijo
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

5 Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

6 Lentejas con Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

7 Tiburón Caseros
Tortilla Francesa
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Arroz Campesino
Buñuelos de Bacalao
Verduritas al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Potaje de Judías Blancas
Abadejo al Horno al Limón
Patatas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Macarrones Napolitana
Tortilla Francesa
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Potaje de Lentejas
Merluza al Horno Encebollada
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Alubias Blancas con Mijo
Tortilla de Patata
Patatas Asadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Pasta con Verduras
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Arroz Integral a la Cubana
Paella al Horno Encebollada
Salteado Campesino
Pan Integral
Fruta de Temporada

25 Lentejas Estofadas
Tortilla de Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa
Patatas Pahaderas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

3 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

10 Arroz Campesina
Bacalao al Horno
Verduritas al Vapor

Fruta de Temporada

17 Crema Parmentiere
Salchichas Encbolladas
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

24 Arroz Integral a la Cubana
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre

Fruta de Temporada

Martes

4 Brócoli al Pimentón
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Hamburguesas de Ternera a la Plancha
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

18 Coliflor Rehogada con Ajo
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada

Fruta de Temporada

25 Brócoli al Pimentón
Pavo al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

Miércoles

5 Paella de Marisco
Salchichas Encbolladas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatas Rehogadas.

Fruta de Temporada

19 Cazuela de Arroz
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

26 Crema Hortelana
Abadejo al Ajiño
Zanahorias Salteadas

Fruta de Temporada

Jueves

6 Crema de Verduras
Merluza al Horno
Guisantes Salteados

Fruta de Temporada

13 Pasta Napolitana Dieta
Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas

Fruta de Temporada

20 Alubias Blancas Guisadas
Filete de Pollo a la Plancha
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada

27 Pasta con Tomate Dieta
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al
Horno
Patatas Papaderas al Horno

Fruta de Temporada

Viernes

7 Pasta con Tomate Dieta
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada

14 Crema de Verduras
Merluza al Romero
Guisantes al Ajiño.

Fruta de Temporada

21 Pasta con Verduras Dieta
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada

28 Alubias Estofadas
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

mediterránea