

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Judías Verdes Rehogadas
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Calabacín ECO.
Pasta Sin Gluten con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

7 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Salteado de Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Pasta Sin Gluten con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Brócoli Salteado
Marmitako de Salmón.
Patatas Dado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

1 Arroz con Pollo.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

8 Pasta Sin Gluten con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Judías Blancas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo

22 Judías Pintas Estofadas.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Brócoli Salteado
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

9 Arroz con Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Arroz Campesina.
Gallo a la Riojana.
Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

3 Menestra de Verduras Rehogada.
Bacalao con Tomate.
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Estofado de Patatas con Verduras.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

24 Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + 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.