

| Lunes                                                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                                                          | Miércoles                                                                                                                                                                         | Jueves                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Coliflor Gratinada<br>Espirales con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                      | <b>3</b> Lentejas Estofadas con Verduras.<br><b>Delicias de Bacalao.</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo | <b>4</b> Arroz con Tomate.<br>Merluza a la Riojana.<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                               | <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO.<br><b>Cordon Bleu</b><br><b>Ensalada</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo             | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta           |
| <b>9</b> Macarrones al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta        | <b>10</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<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> Arroz + Pescado + Lácteo  | <b>11</b> <b>Garbanzos a la Catalana.</b><br><b>Salmón al Horno.</b><br><b>Pimientos Asados</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta       | <b>12</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta        | <b>13</b> Arroz con Tomate.<br>Albóndigas de Merluza<br>Zanahoria Rehogada.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo            |
| <b>16</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras.<br>Espirales con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo | <b>17</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaína.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta                  | <b>18</b> Coditos con salsa al Pepe<br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>19</b> Judías Verdes con Tomate.<br><b>Merluza al Horno.</b><br><b>Pimientos Asados</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta | <b>20</b> Arroz Campesina.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| <b>23</b> Crema de Calabacín ECO.<br>Palometa con Tomate.<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                               | <b>24</b> Arroz con Tomate.<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                            | <b>25</b> <b>Garbanzos Estofados con Patata</b><br><b>Pollo al Ajillo</b><br><b>Ensalada</b><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo       | <b>26</b> Macarrones con Tomate<br>Merluza Empanada<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta      | <b>27</b> Papas con Choco.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo        |

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                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Coliflor Gratinada<br><b>Espirales con Tomate.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                      | <b>3</b> Lentejas Estofadas con Verduras.<br><b>Tortilla Francesa.</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo      | <b>4</b> Arroz con Tomate.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                      | <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO.<br>Lomo al Pepe<br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo                                 | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta                       |
| <b>9</b> Macarrones al Ajillo<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta         | <b>10</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<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> Arroz + Verdura + Lácteo | <b>11</b> Sopa de Cocido.<br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                                      | <b>12</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta                         | <b>13</b> Arroz con Tomate.<br><b>Tortilla Francesa.</b><br>Zanahoria Rehogada.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                    |
| <b>16</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras.<br><b>Espirales con Tomate.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo | <b>17</b> Lentejas Castellanas<br><b>Tortilla Francesa.</b><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta              | <b>18</b> Coditos con salsa al Pepe<br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | <b>19</b> 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 + Ave + Fruta                              | <b>20</b> Arroz Campesina.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta               |
| <b>23</b> Crema de Calabacín ECO.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                             | <b>24</b> Arroz con Tomate.<br><b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta        | <b>25</b> Sopa de Cocido.<br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                                      | <b>26</b> Macarrones con Tomate<br><b>Salchichas de Pavo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo | <b>27</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras.</b><br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + 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                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> Coliflor Gratinada<br><b>Pasta Sin Gluten con Atún</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                      | <b>3</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras.</b><br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>4</b> Arroz con Tomate.<br>Merluza a la Riojana.<br>Pimientos Asados<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                                    | <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO.<br>Lomo al Pepe<br>Champiñón Rehogado<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo                                | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta           |
| <b>9</b> <b>Pasta Sin Gluten al Ajillo</b><br>Salmón en Salsa de Eneldo.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta        | <b>10</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo               | <b>11</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b><br>Cocido Completo.<br><br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                                 | <b>12</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                        | <b>13</b> Arroz con Tomate.<br>Albóndigas de Merluza<br>Zanahoria Rehogada.<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo            |
| <b>16</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras.<br><b>Pasta Sin Gluten con Atún</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo | <b>17</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras.</b><br>Abadejo a la Bilbaína.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta           | <b>18</b> <b>Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe</b><br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>19</b> Judías Verdes con Tomate.<br>Lacón a la Gallega<br>Patatas Panadera.<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta                             | <b>20</b> Arroz Campesina.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Yogur<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| <b>23</b> Crema de Calabacín ECO.<br>Palometa con Tomate.<br>Arroz Pilaf<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                                            | <b>24</b> Arroz con Tomate.<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                                         | <b>25</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b><br>Cocido Completo.<br><br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                              | <b>26</b> <b>Pasta Sin Gluten con Tomate</b><br><b>Abadejo al Horno.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>27</b> Papas con Choco.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br><b>Pan Sin Gluten y Agua</b><br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo        |

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                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> <b>Coliflor en ajada</b><br>Espirales con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                | <b>3</b> Lentejas Estofadas con Verduras.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo | <b>4</b> Arroz con Tomate.<br>Merluza a la Riojana.<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                            | <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO.<br><b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b><br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br><b>Yogur Sin Lactosa</b><br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta           |
| <b>9</b> Macarrones al Ajillo<br>Salmón en Salsa de Eneldo.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta        | <b>10</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<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> Arroz + Pescado + Lácteo      | <b>11</b> Sopa de Cocido.<br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta                                                  | <b>12</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                 | <b>13</b> Arroz con Tomate.<br>Albóndigas de Merluza<br>Zanahoria Rehogada.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                               |
| <b>16</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras.<br>Espirales con Atún.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo | <b>17</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaína.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta                      | <b>18</b> <b>Pasta al Ajillo</b><br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>19</b> 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 + Ave + Fruta                      | <b>20</b> Arroz Campesina.<br>Tortilla de Patata con Cebolla.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br><b>Yogur Sin Lactosa</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| <b>23</b> Crema de Calabacín ECO.<br>Palometa con Tomate.<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta                               | <b>24</b> Arroz con Tomate.<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                                | <b>25</b> Sopa de Cocido.<br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                               | <b>26</b> Macarrones con Tomate<br><b>Abadejo al Horno.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta       | <b>27</b> Papas con Choco.<br>Tortilla Francesa.<br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                           |

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                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> <b>Coliflor en ajada</b><br><b>Pasta Sin Huevo con Atún</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta              | <b>3</b> Lentejas Estofadas con Verduras.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo | <b>4</b> Arroz con Tomate.<br>Merluza a la Riojana.<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta                                      | <b>5</b> Crema de Zanahoria ECO.<br><b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b><br>Champiñón Rehogado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo       | <b>6</b> Garbanzos Estofados con Verduras.<br><b>Caballa en Aceite</b><br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br><b>Yogur de Soja</b><br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta     |
| <b>9</b> <b>Pasta Sin Huevo al Ajillo</b><br>Salmón en Salsa de Eneldo.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta      | <b>10</b> Brócoli Rehogado con Ajitos<br><b>Cinta de Lomo Fresca al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo | <b>11</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b><br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                                      | <b>12</b> Menestra de Verduras a la Riojana<br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                       | <b>13</b> Arroz con Tomate.<br>Albóndigas de Merluza<br>Zanahoria Rehogada.<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo                           |
| <b>16</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras.<br><b>Pasta Sin Huevo con Atún</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo | <b>17</b> Lentejas Castellanas<br>Abadejo a la Bilbaína.<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta                      | <b>18</b> <b>Pasta Sin Huevo al Ajillo</b><br>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo | <b>19</b> 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 + Ave + Fruta                            | <b>20</b> Arroz Campesina.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br><b>Yogur de Soja</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta |
| <b>23</b> Crema de Calabacín ECO.<br>Palometa con Tomate.<br>Arroz Pilaf<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta                                         | <b>24</b> Arroz con Tomate.<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta                                | <b>25</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b><br>Cocido Completo.<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo                                 | <b>26</b> <b>Pasta Sin Huevo con Tomate</b><br><b>Abadejo al Horno.</b><br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta | <b>27</b> Papas con Choco.<br><b>Filete de Pollo al Horno</b><br>Tomate Aliñado con AOVE<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo          |

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 Ciudad Real Marzo 2026

Sin Leche ni Lentejas - - CEIP Lucero

| Lunes                                                                                                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                                                                                               | Jueves                                                                                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Espirales con Atún.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>                       | <div>3</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras.</div> <div>Filete de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div> | <div>4</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Merluza a la Riojana.</div> <div>Pimientos Asados</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>                     | <div>5</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.</div> <div>Cinta de Lomo Fresca al Horno</div> <div>Champiñón Rehogado</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div> | <div>6</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur Sin Lactosa</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>           |
| <div>9</div> <div>Macarrones al Ajillo</div> <div>Salmón en Salsa de Eneldo.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>        | <div>10</div> <div>Brócoli Rehogado con Ajitos</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div> | <div>11</div> <div>Sopa de Cocido.</div> <div>Cocido Completo.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>                                                       | <div>12</div> <div>Menestra de Verduras a la Riojana</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>          | <div>13</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Albóndigas de Merluza</div> <div>Zanahoria Rehogada.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>                        |
| <div>16</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras.</div> <div>Espirales con Atún.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Lácteo</div> | <div>17</div> <div>Estofado de Patatas con Verduras.</div> <div>Abadejo a la Bilbaína.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div>    | <div>18</div> <div>Pasta al Ajillo</div> <div>Albóndigas de Pollo en Salsa.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div> | <div>19</div> <div>Judías Verdes con Tomate.</div> <div>Lacón a la Gallega</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>               | <div>20</div> <div>Arroz Campesina.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Yogur Sin Lactosa</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div> |
| <div>23</div> <div>Crema de Calabacín ECO.</div> <div>Palometa con Tomate.</div> <div>Arroz Pilaf</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>                               | <div>24</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga y Cebolla</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>                           | <div>25</div> <div>Sopa de Cocido.</div> <div>Cocido Completo.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>                                                    | <div>26</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Abadejo al Horno.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>       | <div>27</div> <div>Papas con Choco.</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>                    |

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.