

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**7** Patatas a la Riojana Patata, Chorizo Fresco, Cebolla, Pimiento Rojo Dado  
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Kcal:** 593 **Lip:** 25,79 **Prot:** 27,41 **HC:** 65,74

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**14** Crema de Verduras Patata, Calabacin, Calabaza

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Kcal:** 625 **Lip:** 22,85 **Prot:** 21,16 **HC:** 85,68

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**21** Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Plana, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
San Jacobo de Ave Fiambre de Ave, Queso, Pan, Aceite Girasol  
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 634 **Lip:** 28,39 **Prot:** 19,16 **HC:** 66,12

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**28** Pasta Napolitana Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
Tortilla Francesa. Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 584 **Lip:** 17,12 **Prot:** 24,88 **HC:** 84,07

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**1** Pasta con Verduras Espiral, Cebolla, Tomate Frito, Perejil  
Salmón al Horno Salmon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 743 **Lip:** 27,87 **Prot:** 41,47 **HC:** 83,34

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**8** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno, Aceite Girasol  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 729 **Lip:** 28,90 **Prot:** 36,76 **HC:** 98,84

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**15** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla Francesa de Espinacas. Tortilla Francesa con Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 604 **Lip:** 18,50 **Prot:** 32,84 **HC:** 80,58

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**22** Sopa de Picadillo Fideos, Pollo, Codillo Jamon, Pollo Carcasa  
Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla  
Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 631 **Lip:** 19,72 **Prot:** 35,25 **HC:** 79,13

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**29** Crema de Calabaza. Patata, Calabaza, Calabaza - lili Gama, Aceite Oliva 0,4°  
Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde, Cebolla, Pimiento Rojo Dado  
Patatas Dado Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 649 **Lip:** 24,45 **Prot:** 37,55 **HC:** 69,74

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**2** Crema de Zanahoria Zanahoria, Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pollo al Chiliandrón Pollo Jamoncito, Tomate Triturado, Cebolla, Pimiento Verde  
Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Kcal:** 682 **Lip:** 25,61 **Prot:** 43,89 **HC:** 69,73

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**9** Pasta Integral con Tomate Espaguetti Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 594 **Lip:** 14,50 **Prot:** 37,84 **HC:** 79,36

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 578 **Lip:** 22,28 **Prot:** 31,86 **HC:** 61,91

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**23** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Tortilla de Patata con Cebolla. Huevo Liquido, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 657 **Lip:** 21,92 **Prot:** 30,03 **HC:** 88,13

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Alcachofa, Tomate Frito  
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 610 **Lip:** 17,65 **Prot:** 27,55 **HC:** 88,49

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**3** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°  
Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Merluza Medallon  
Guisantes Rehogados Guisantes, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 672 **Lip:** 21,27 **Prot:** 29,54 **HC:** 94,47

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata, Zanahoria, Cebolla  
Rottí de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Vino Blanco  
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 730 **Lip:** 26,60 **Prot:** 37,03 **HC:** 86,12

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**17** Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo, Gallina Jamon

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 689 **Lip:** 24,14 **Prot:** 30,26 **HC:** 91,01

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°  
Jamoncitos de Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Kcal:** 755 **Lip:** 26,33 **Prot:** 42,26 **HC:** 91,36

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**31** Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo, Gallina Jamon

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Kcal:** 712 **Lip:** 26,42 **Prot:** 30,76 **HC:** 91,58

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**4** Sopa de Cocido Fideos, Ternera Falda, Pollo, Gallina Jamon

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 694 **Lip:** 25,07 **Prot:** 31,01 **HC:** 90,26

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**11** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon  
Palometa con Tomate Palometa Filete, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 724 **Lip:** 22,12 **Prot:** 38,71 **HC:** 95,76

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Pasta con Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cinta de Lomo Fresca, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
Champiñón al Ajillo Champiñon, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Perejil  
Pan Multicereales y Agua Pan Cereales  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 686 **Lip:** 20,65 **Prot:** 44,55 **HC:** 81,55

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**25** Lentejas Ecológicas Estofadas Lenteja Castellana Eco 5kg, Patata, Tomate Bola, Cebolla  
Marrajo Adobado Marrajo Rodaja, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan Semillas y Agua Pan Semillas  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Semidesnatada

**Kcal:** 670 **Lip:** 16,65 **Prot:** 50,61 **HC:** 80,27

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.