

DÍA 3					DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7			
Macarrones Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)					Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimientto, tomate, laurel)				Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimientto)				Potaje de judías (judías, cebolla, pimientto...)			
Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)					Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)				Huevos Villarroy				Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)				Croquetas de Bacalao caseras (bacalao, bechamel...)			
Ensalada de Lechuga y zanahoria					Patatas panadera				Ensalada de Lechuga y tomate				Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)				Ensalada de tomate			
Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Yogur, Pan y Agua				Fruta, Pan integral, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche			
Valoración Nutricional	E 835,3	P 36,7	L 31,7	HC 107,0	E 776	P 33,2	L 32,2	HC 81,1	E 822,3	P 32,7	L 30,7	HC 102	E 781	P 30,5	L 39,5	HC 79,0	E 846,3	P 27,7	L 29,7	HC 120
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo				Pasta+ Pescado+ Fruta				Patata+ carne+ Lácteo				Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Huevo+ Fruta			
	DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14			
Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza)					Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimientto, tomate, chorizo)				FESTIVO				Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)				Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)			
Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)					Tortilla Francesa								Caballa en aceite (pescado azul)				Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)			
Patatas Revolconas (patatas, cebolla)					Ensalada de Tomate								Ensalada de lechuga y maíz							
Fruta, Yogur, Pan y Agua					Fruta, Pan, Agua y Leche								Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche			
Valoración Nutricional	E 783,0	P 43,2	L 29,2	HC 81,1	E 736,3	P 25,7	L 24,7	HC 108					E 843	P 47,7	L 29,7	HC 107,0	E 788	P 33,5	L 31,5	HC 96
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta				Arroz+ Ave+ Lácteo								Verdura+ Huevo+ Fruta				Patata+ pescado+ Lácteo			
	DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21			
Macarrones con Atún (pasta, tomate triturado, atún)					Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)				Crema de zanahoria con picatostes (patata, cebolla, zanahoria, pan tostado)				Paella de Marisco (arroz, pimientto, cebolla, preparado marsico sin concha)				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimientto, tomate, laurel)			
Tortilla de Queso					Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimientto, cebolla...)				Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)				Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)				Tortilla de Patata			
Ensalada de Lechuga y zanahoria					Patatas dado				Ensalada de Tomate				Ensalada de Lechuga y maíz				Ensalada de Tomate			
Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Yogur, Pan integral y Agua				Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche			
Valoración Nutricional	E 811,3	P 29,7	L 34,7	HC 98,0	E 788	P 42,5	L 34,5	HC 82	E 765,3	P 30,4	L 32,4	HC 84	E 786,3	P 37,7	L 25,7	HC 104,0	E 807	P 32,7	L 28,7	HC 106
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo				Pasta+ Huevo+ Fruta				Patata+ Ave+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo				Arroz+ Carne+ Fruta			
	DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28			
Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)					Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)				Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)				Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimientto, tomate, laurel)				Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimientto, costillas de cerdo)			
Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)					Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)				Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimientto)				Merluza a la Andaluza (pescado, harina)				Tortilla de espinacas			
Verduritas Rehogadas									Ensalada de Lechuga y zanahoria				Ensalada de Lechuga y tomate				Ensalada de Tomate y queso			
Fruta, Yogur, Pan y Agua					Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Pan integral, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche				Fruta, Pan, Agua y Leche			
Valoración Nutricional	E 864,0	P 32,2	L 26,2	HC 120,1	E 788,0	P 33,5	L 31,5	HC 96	E 869	P 50,7	L 28,7	HC 99,0	E 778	P 39,7	L 24,7	HC 100	E 735	P 23,4	L 47,2	HC 56
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Pescado+ Lácteo				Verdura+ Carne+ Fruta				Pasta+ Huevo+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo			

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.  
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/g Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)	Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimiento)	Potaje de judías (judías, cebolla, pimiento...)
	Salmon al horno (pescado azul, cebolla, perejil)	Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)	Tortilla Francesa	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas panadera	Ensalada de Lechuga y tomate	Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)	Ensalada de tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Pasta+ Pescado+ Fruta	Patata+ carne+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza)	Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)		Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)	Sopa de Cocido (Fideos s/g, caldo del cocido)
	Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)	Tortilla Francesa	FESTIVO	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)
	Patatas Revolconas (patatas, cebolla)	Ensalada de Tomate		Ensalada de lechuga y maíz	
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche		Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta	Arroz+ Ave+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Fruta	Patata+ pescado+ Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/g con Atún (pasta, tomate triturado, atún)	Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)	Crema de zanahoria (patata, cebolla, zanahoria)	Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla, preparado marsico sin concha)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)
	Tortilla de Queso	Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimiento, cebolla...)	Salmon al horno (pescado azul, cebolla, perejil)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)	Tortilla de Patata
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga y maíz	Ensalada de Tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan integral y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo	Pasta+ Huevo+ Fruta	Patata+ Ave+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Arroz+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)	Sopa de Cocido (Fideos s/g, caldo del cocido)	Pasta s/g a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)	Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimiento, costillas de cerdo)
	Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)	Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimiento)	Merluza al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Tortilla de espinacas
	Verduras Rehogadas		Ensalada de Lechuga y zanahoria	Ensalada de Lechuga y tomate	Ensalada de Tomate y queso
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 vaso de leche (200 ml) aporta: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.  
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)	Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimiento)	Potaje de judías (judías, cebolla, pimiento...)
	Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)	Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)	Huevos Villarroy	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Croquetas de Bacalao caseras (bacalao, bechamel...)
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas panadera	Ensalada de Lechuga y tomate	Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)	Ensalada de tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Pasta+ Pescado+ Fruta	Patata+ carne+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza)	Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)		Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)	Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)
	Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)	Tortilla Francesa	FESTIVO	Boquerones a la Andaluza (pescado azul, harina, huevina)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)
	Patatas Revolconas (patatas, cebolla)	Ensalada de Tomate		Ensalada de lechuga y maíz	
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche		Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta	Arroz+ Ave+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Fruta	Patata+ pescado+ Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones con Atún (pasta, tomate triturado, atún)	Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)	Crema de zanahoria con picatostes (patata, cebolla, zanahoria, pan tostado)	Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla, preparado marsico sin concha)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)
	Tortilla de Queso	Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimiento, cebolla...)	Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)	Tortilla de Patata
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga y maíz	Ensalada de Tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan integral y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo	Pasta+ Huevo+ Fruta	Patata+ Ave+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Arroz+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)	Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)	Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)	Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimiento, costillas de cerdo)
	Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)	Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimiento)	Merluza a la Andaluza (pescado, harina)	Tortilla de espinacas
	Verduritas Rehogadas		Ensalada de Lechuga y zanahoria	Ensalada de Lechuga y tomate	Ensalada de Tomate y queso
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 vaso de leche (200 ml) aporta: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.  
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE