

Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Piña en Almíbar
Pan Sin Gluten

15

Guisantes Salteados
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

22

Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29

Arroz Campesina
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

2



FESTIVO

9

Espirales con Tomate y Queso SIN GLUTEN/HUEVO
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

16

Arroz con Tomate
Palometa al Eneldo

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

23

Macarrones Napolitana SIN GLUTEN/HUEVO
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

30

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Miércoles

3



FESTIVO

10

Crema Hortelana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

17

Crema de Brócoli y Calabacín Magro con Tomate

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

24

Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones

Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a la Marinera
Lomo Asado en Salsa
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

18

Garbanzos Estofados
Filete de Abadejo al Ajillo

Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

25

Patatas Riojanas
Bacaladilla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Viernes

5



FESTIVO

12

Alubias Pintas Estofadas
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Sin Gluten

19

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Sin Gluten

26

Alubias Blancas Estofadas
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Yogur
Pan Sin Gluten

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Piña en Almíbar
Pan

15

Guisantes Salteados
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

22

Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

29

Arroz Campesina
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Martes

2



FESTIVO

9

Espirales con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

16

Arroz con Tomate
Palometa al Eneido
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

23

Macarrones Napolitana
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

30

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

Miércoles

3



FESTIVO

10

Crema Hortelana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

17

Crema de Brócoli y Calabacín
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

24

Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a la Marinera
Lomo Asado en Salsa
Verduritas Asadas
Fruta de Temporada
Pan

18

Garbanzos Estofados
Filete de Abadejo al Ajillo
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

25

Patatas Riojanas
Bacaladilla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

5



FESTIVO

12

Alubias Pintas Estofadas
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

19

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

26

Alubias Blancas Estofadas
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Lunes

1



FESTIVO

8

Lentejas Estofadas (125g Lentejas, 32,5g Patata Hervida) 3R de HC
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

15

Crema de Zanahoria (Zanahoria 140g + 65 Patata Hervida) 2R de HC

Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Patatas en Guiso (65g Patata Hervida) 1R de HdC
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

22

Lentejas a la Castellana (150g Lentejas Hervidas, 32,5g Patata Hervida) 3R de HdC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

29

Arroz con Verduras (Arroz hervido 76g) 2R de HC
Tortilla de Patata (120g) 1R de HC
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Martes

2



FESTIVO

9

Espirales con Tomate (90g Pasta, 50g Tomate Frito) 3R de HC
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

16

Arroz con Verduras (Arroz hervido 76g) 2R de HC

Palometa al Eneldo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (20g) 1R de HC

23

Macarrones con Tomate (113g Pasta + 50g Tomate Frito) 3 R de HC
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

30

Crema de Calabaza (200g Calabaza, 130g Patata Cocida) 3R de HdC
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Miércoles

3



FESTIVO

10

Crema Hortelana (Patata hervida 162,5g, Zanahoria hervida 100g) 3R de HC
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

17

Crema de Brócoli y Calabacín (97,5g Patatas Hervida, 150g Verdura Hervida) 2R de HdC

Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (20g) 1R de HC

24

Crema de Zanahoria (Zanahoria 100g + 162,5g Patata Hervida) 3 R de HC
Cinta de Lomo Fresca Asada
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a lo Pobre (195g Patata Hervida) 3R de HdC
Cinta de Lomo Fresca Asada
Verduras Asadas
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

18

Garbanzos Estofados (100g Garbanzos, 65g Patata Hervida) 3R de HC

Filete de Abadejo al Ajillo
Pimientos Asados
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

25

Patatas a lo Pobre (195g Patata Hervida) 3R de HdC
Bacaladilla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Viernes

5



FESTIVO

12

Alubias Pintas Estofadas (Alubia 110g, Patata 65g) 3 R de HC
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (20g) 1R de HC






19

Menestra de Verduras (150 G) 1R HC

Tortilla de Patata (Tortilla 150g) 2 R de HC
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (30g) 1,5 R de HC

26

Alubias Blancas Estofadas (Alubias 110g + 65 Patata Hervida) 3R de HC
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (20g) 1R de HC

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | | | | |
|----|--|--------|--|--------|---|----|---|----|--|
| 1 |  FESTIVO | 2 |  FESTIVO | 3 |  FESTIVO | 4 |  FESTIVO | 5 |  FESTIVO |
| 8 | Crema de Calabacín (162,5g Patata Hervida) 2,5R de HC Tortilla Francesa Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 9 | Espirales con Tomate SIN GLUTEN/HUEVO (90g Pasta Hervida, 50g Tomate Frito) 2,5R de HdC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 10 | Crema Hortelana (Patata hervida 130g, Zanahoria hervida 50g, Calabacín 50g) 2,5R de HC Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 11 | Patatas a lo Pobre (162,5g Patata Hervida) 2,5R de HdC Cinta de Lomo Fresca Asada Verduras Asadas Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 12 | Alubias Pintas Estofadas (Alubia 110g, Patata 65g) 3 R de HC Bacaladitos al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Natural (0,5 R de HC) Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC |
| 15 | Crema de Zanahoria (Zanahoria 140g + 65 Patata Hervida) 2R de HC Ragout de Ternera en Estofado de Verduras Patatas en Guiso (32,5g Patata Hervida) 0,5R de HdC Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 16 | Arroz con Verduras (Arroz 95g) 2,5R de HC Palometa al Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 17 | Crema de Brócoli y Calabacín (130g Patata Hervida, 150g Verdura hervida) 2,5R de HdC Cinta de Lomo Fresca Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 18 | Garbanzos Estofados (83g garbanzos, 65g Patata Hervida) 2,5R de HC Filete de Abadejo al Ajillo Pimientos Asados Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 19 | Menestra de Verduras (150 G) 1R HC Tortilla de Patata (Tortilla 150g) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC) Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC |
| 22 | Crema de Calabaza (100g Calabaza, 130g Patata Cocida) 2,5R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 23 | Macarrones Napolitana SIN GLUTEN/HUEVO (67,5g Pasta Hervida, 50g Tomate Frito) 2R de HdC Merluza al Horno Pimientos Asados Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 24 | Crema de Zanahoria (Zanahoria 100g + 130g Patata Hervida) 2,5R de HC Cinta de Lomo Fresca Asada Champiñones Salteados Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 25 | Patatas a lo Pobre (162,5g Patata Hervida) 2,5R de HdC Bacaladilla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 26 | Alubias Blancas Estofadas (Alubias 110g + 65 Patata Hervida) 3R de HC Contramuslos de Pollo Asado Zanahorias Salteadas Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC) Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC |
| 29 | Arroz con Verduras (Arroz 95g) 2,5R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | 30 | Crema de Calabaza (100g Calabaza, 130g Patata Cocida) 2,5R de HC Pollo en Pepitoria Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada 1R de HC Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC | | | | | | |

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g).

El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego

Lunes

1



FESTIVO

8

Crema de Calabacín
Tortilla Francesa

Zanahorias Salteadas
Piña en Almíbar

15

Crema de Zanahoria
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada (NO Melón)

22

Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
*Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, maíz)
Fruta de Temporada (NO Melón)

29

Arroz con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Melón)

Martes

2



FESTIVO

9

Sopa de Arroz
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada (NO Melón)

16

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Melón)

23

Arroz con Verduras
Cinta de Lomo Fresca Asada
Pimientos Asados
Fruta de Temporada (NO Melón)

30

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada (NO Melón)

Miércoles

3



FESTIVO

10

Crema Hortelana
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Melón)

17

Crema de Brócoli y Calabacín
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Melón)

24

Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia en Salsa de Champiñones
Fruta de Temporada (NO Melón)

Jueves

4



FESTIVO

11

Patatas a lo Pobre
Lomo Asado en Salsa
Verduras Asadas
Fruta de Temporada (NO Melón)

18

Sopa de Arroz
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Fruta de Temporada (NO Melón)

25

Patatas Riojanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Melón)

Viernes

5



FESTIVO

12

Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur

19

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur

26

Alubias Blancas Estofadas
Contramuslos de Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Yogur