

Lunes

22 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29 Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

23 Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

30 Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

Miércoles

24 Sopa de Cocido S/G
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

31 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

25 Patatas Riojanas
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

Viernes

26 Arroz con Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Lunes

22 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29 Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

23 Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

30 Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Miércoles

24 Sopa de Cocido S/G
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

31 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

25 Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Viernes

26 Arroz con Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Lunes

22 Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

29 Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada
Pan

Martes

23 Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Fruta de Temporada
Pan

30 Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Fruta de Temporada
Pan

Miércoles

24 Sopa de Cocido
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada
Pan

31 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

25 Crema de Verduras
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Viernes

26 Lentejas con Arroz
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Lunes

22 Coditos con Tomate (113g Pasta + 50g Tomate Frito) 3 R de HC
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC

29 Menestra de Verduras (150g) 1 R de HC

Marmitako 130g de Patata 2 R de HC

Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC

Martes

23 Crema de Zanahoria (Zanahoria 100g + 130g Patata Hervida) 2,5R de HC
Jamoncitos de Pollo Asados

Pisto de Verduras
Yogur Natural 0,5 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

30 Alubias Pintas Estofadas (Alubia 110g, Patata 65g) 3 R de HC

Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural 0,5 R de HC
Pan (30g) 1,5 R de HC

Miércoles

24 Sopa de Cocido SIN garbanzos (pasta 45g) 1R HC
Cinta de Lomo Adobada

Patatas Panadera (Patata 70g) 2 R de HC
Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC

31 Arroz con Tomate (Arroz 76g + 50g Tomate Frito) 2,5 R de HC

Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan (30g) 1,5 R de HC

Jueves

25 Crema de Verduras (Patata hervida 130g, Zanahoria 100g, Calabaza 100g) 3 R de HC
Bacalao con Tomate (50g de Tomate) 0,5 R HdC

Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural 0,5 R de HC
Pan (20g) 1 R de HC

Viernes

26 Lentejas con Verduras (150g Lentejas) 3 R de HC
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan (20g) 1 R 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 EL CALDO.

Lunes

22 Pasta S/Gluten S/Huevo con Tomate 90g de Pasta 50g de Tomate 2,5 R de HC Merluza al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

29 Menestra de Verduras (150g) 1 R de HC
Marmitako 162,5g de Patata 2,5 R de HC

Fruta de Temporada 1 R de HC

Martes

23 Crema de Zanahoria (Zanahoria 100g + 162,5g Patata Hervida) 3 R de HC Jamoncitos de Pollo Asados

Pisto de Verduras

Yogur Natural Desnatado 0,5 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

30 Alubias Pintas Estofadas (Alubia 110g, Patata 65g) 3 R de HC
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural Desnatado 0,5 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Miércoles

24 Sopa de Cocido S/G (fideos de arroz 45g) 1R de HC
Cinta de Lomo Adobada

Patatas Panadera (Patata 52,5g) 1,5 R de HC

Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

31 Arroz con Tomate (Arroz 76g + 50g Tomate Frito) 2,5 R de HC
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Jueves

25 Crema de Verduras (Patata hervida 130g, Zanahoria 50g, Calabaza 50g) 2,5 R de HC Bacalao con Tomate (50g de Tomate) 0,5 R HdC
Judías Verdes Salteadas

Yogur Natural Desnatado 0,5 R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Viernes

26 Arroz con Verduras (arroz 95g) 2,5R de HC
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada 1 R 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 EL CALDO.

Lunes

22 Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada NO Melocotón, Melón
ni Piña
Pan

29 Menestra de Verduras
Marmitako

Fruta de Temporada NO Melocotón, Melón
ni Piña
Pan

Martes

23 Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Yogur Natural

Pan

30 Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural

Pan

Miércoles

24 Sopa de Cocido
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada NO Melocotón, Melón
ni Piña
Pan

31 Arroz con Tomate
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada NO Melocotón, Melón
ni Piña
Pan

Jueves

25 Patatas Riojanas
Bacalao con Tomate
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural

Pan

Viernes

26 Lentejas con Arroz
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada NO Melocotón, Melón
ni Piña
Pan

MENÚ ENERO 2024

Sin Pescado, Sin Legumbre (NO lentejas, garbanzos), Sin FS, Sin Melón -

Lunes

22

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada NO Melón

29

Menestra de Verduras
Contramuslos de Pollo al Horno
Patata Asada
Fruta de Temporada NO Melón

Martes

23

Crema de Zanahoria
Jamoncitos de Pollo Asados
Pisto de Verduras
Yogur Natural

30

Alubias Pintas Estofadas
Guiso de Magro
Verduras Asadas
Yogur Natural

Miércoles

24

Sopa de Cocido
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Fruta de Temporada NO Melón

31

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

Jueves

25

Patatas Riojanas
Contramuslos de Pollo al Horno
Judías Verdes Salteadas
Yogur Natural

26

Arroz con Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada NO Melón

Viernes

mediterránea