

Menú Cocina Central Enero 2026

Sin Gluten - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

5

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor en ajada
Pasta Sin Gluten con Atún 4-6T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Pasta Sin Gluten con Tomate 6T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) 6T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado 12
Patatas Dado 12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Piña al Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Pasta Sin Gluten con Tomate 6T
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Tomate 12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga 12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brócoli Salteado
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua 6-10T-13T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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 Cocina Central Enero 2026

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

5

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Códitos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1-6-10T
Piña al Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo y Patatas. 1T-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur de Soja 6-8T

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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 Cocina Central Enero 2026

Sin Pavo - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

5

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Ceditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1-6-10T
Piña al Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Cordon Bleu 1-7
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo y Patatas. 1T-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustaceo
 - 3-Huevo
 - 4-Pescado
 - 5-Cacahuete
 - 6-Soja
 - 7-Leche y Derivados
 - 8-Frutos Secos
 - 9-Apio
 - 10-Mostaza
 - 11-Sesamo
 - 12-Sulfitos
 - 13-Altramuces
 - 14-Moluscos

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 Cocina Central Enero 2026

Sin Lactosa (Sí Derivados) - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

5

12 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Ceditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Salmón con Salsa de Romero. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Patatas a la Riojana 6T-12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12
Cocido Completo. 6T-12

Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1-6-10T
Piña al Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Abadejo al Horno 4
Ensalada de Tomate 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote. 4-14T
Verduras Asadas
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12
Pollo Asado 12
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo y Patatas. 1T-12
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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 Cocina Central Enero 2026

Sin Huevo (Sí Trazas), Marisco, Pescado ni Plátano - - CEIP Alcalde Galindo

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustáceo
 - 3-Huevo
 - 4-Pescado
 - 5-Cacahuete
 - 6-Soja
 - 7-Leche y Derivados
 - 8-Frutos Secos
 - 9-Apio
 - 10-Mostaza
 - 11-Sesamo
 - 12-Sulfitos
 - 13-Altramuces
 - 14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 12 Arroz con Tomate. Cinta de Lomo Fresca al Horno Pimientos Asados Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 19 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta 26 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 13 Crema de Verduras ECO. 12 Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Arroz + Legumbre + Fruta 20 Patatas a la Riojana 6T-12 Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo 27 Crema de Brócoli y Zanahoria. 12 Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Pasta + Legumbre + Lácteo	7 14 Garbanzos a la Catalana. Lacón al horno Patatas Panadera. 12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo 21 Sopa de Cocido. 1-3T-6T-10T-12 Cocido Completo. 6T-12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta 28 Arroz con Tomate. Pollo al Horno 12 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	8 Arroz con Verduras Magro de Cerdo Estofado 12 Patatas Dado 12 Pan y Agua 1-6-10T Piña al Natural Cena: Verdura + Ave + Lácteo 15 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Tomate 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 22 Arroz con Tomate. Cinta de Lomo Fresca al Horno Verduras Asadas Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo 29 Menestra de Verduras a la Riojana 6T-12T Cordon Bleu 1-7 Ensalada de Lechuga 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	9 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12 Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga 12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada y Yogur 7 Cena: Pasta + Verdura + Fruta 16 Potaje de Alubias Viudas Blancas. 12 Pollo Asado 12 Champiñón Rehogado Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo 23 Brócoli Salteado Lentejas con Pollo y Patatas. 1T-12 Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12 Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada y Yogur 7 Cena: Pasta + Ave + Fruta 30 Garbanzos Estofados con Verduras. 12 Lomo al Pepe 6-7 Champiñón Rehogado Pan y Agua 1-6-10T Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina) NO 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 Cocina Central Enero 2026

Diabético 6 Raciones - - CEIP Alcalde Galindo

Lunes

5

12 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC

Caballa en Aceite [4](#)

Pimientos Asados

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Coliflor Rehogada (150 g) 0,5 R de HC

Pasta con Atún (135g pasta y 50 g salsa tomate 3,5 R de HC [1-3T-4-6T-10T](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Pasta con Tomate (160 g pasta y 50 g salsa tomate) 4 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Salmon con Salsa de Romero. [2T-4-14T](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13 Crema de Verduras 195 g patata 3 R de HC [12](#)

Tortilla Francesa. [3](#)

Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Estofado de Patatas con Verduras (patata 260 g) 4 R de HC [12](#)

Tortilla Francesa. [3](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Crema de Brócoli y Zanahoria (patata 65 g y zanahoria 200 g) 2 R de HC [12](#)

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14 Garbanzos a la Catalana (110g Garbanzos, 50g Tomate Frito) 2,5 R de HC
Lacón al horno

Patatas Panadera al Horno (50 g) 1,5 R de HC [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Sopa de Cocido (45 g fideos) 1R de HC [1-3T-6T-10T-12](#)

Cocido Completo (110 g garbanzos, 65 g patata) 3 R de HC [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC

Abadejo al Horno [4](#)

Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras (114g arroz) 3 R de HC

Magro de Cerdo Estofado [12](#)

Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Pasta con Tomate (90 g pasta y 1 cucharada de salsa tomate) 2 R de HC [1-3T-6T-10T](#)

Merluza Empanada (80g) 2 R de HC [1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T](#)

Ensalada de Tomate [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Arroz con Tomate (133g Arroz, 50g salsa de tomate) 4R de HC

Merluza en Papillote. [4-14T](#)

Verduras Asadas

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29 Menestra de Verduras Rehogada con patata (menestra 100g, patata 97,5 g) 2 R de HC [12](#)

Cordon Bleu 90g 2R de HC [1-7](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

Lentejas Estofadas (75 g lentejas y 65 g patata) 2,5 R de HC [12](#)

Tortilla de Patata con Cebolla. (125g Tortilla) 2R de HC [3](#)

Ensalada de Lechuga [12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Yogur Desnatado Natural 0,5 R de HC [7](#)

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas 110 g judías y 130 g patatas 4 R de HC [12](#)

Pollo Asado [12](#)

Champiñón Rehogado

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23 Brocoli Salteado 150 g brócoli 0,5 R de HC

Lentejas con Pollo y Patata (100g lentejas, 97,5 patata) 3,5 R de HC [1T-12](#)

Ensalada de Lechuga y Tomate [9T-12](#)

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada (0,5 R) y Yogur Natural (0,5 R) 1R de HC [7](#)

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30 Garbanzos Estofados (110g) con Patata (65 g) 3 R de HC

Cinta de Lomo Fresca al Horno

Arroz Pilaf 38 g 1 R de HC

Pan (20 g) 1 R de HC [1-6-10T](#)

Fruta de Temporada 1R de HC

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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.