

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Guisado de pollo (patata, pechuga de pollo, cebolla, judías verdes, pimiento rojo y verde, zanahoria, tomate triturado, ajo. SULFITO)	Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patata, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón dulce. SULFITO)	Espirales con fiambre de pechuga de pavo y tomate (espirales, tomate frito, cebolla, fiambre de pechuga de pavo, orégano, laurel. GLUTEN, LÁCTEO, SOJA. Trazas HUEVO, APIO)	Gazpacho andaluz (tomate, pimiento verde, pepino, pan, vinagre, ajo. GLUTEN, SULFITO)	Guiso de garbanzos con calamares (calamar, guisantes, pimiento verde, zanahoria, cebolla, ajo, tomate triturado, maizena. (SULFITO, MOLUSCOS)
	Tilapia en salsa de pimientos (tilapia, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. PESCADO)	Cabezada de lomo a la jardinera (cabezada de lomo, patatas, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO)	Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)	Pollo al horno con patatas (pollo, patata, caldo de ave, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. SULFITO)	Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, espárragos y aceitunas negras
	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y lácteo
	E (kcal) 635 Lip (g) 22,2 HC (g) 65 Prot (g) 37,6	E (kcal) 774 Lip (g) 18,7 HC (g) 87,5 Prot (g) 50,1	E (kcal) 750 Lip (g) 15,3 HC (g) 105 Prot (g) 39,8	E (kcal) 722 Lip (g) 23,1 HC (g) 83,9 Prot (g) 37	E (kcal) 633 Lip (g) 17 HC (g) 85,6 Prot (g) 24,1
Recomendaciones cena: Moje manchego y ternera en su jugo	Recomendaciones cena: Crema de espárragos y tortilla paisana	Recomendaciones cena: Hervido y jamoncito de pavo al horno	Recomendaciones cena: Ensalada de arroz con atún	Recomendaciones cena: Espinacas rehogadas con pasas y lomo a la plancha	
SEMANA 2	Lentejas estofadas con jamón (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, jamón serrano, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón dulce, hueso jamón. SULFITO)	Pasta con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano. GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel)	Guisado de costillas (patata, costillas de cerdo, judías verdes, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)	Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro, cebolla, col. SULFITO)
	Cabracho a la riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, maizena, ajo. PESCADO, SULFITO)	Pollo al horno con champiñones (pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maizena, ajo, laurel)	Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO)	Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, flora. PESCADO)	Salchichas frescas con pisto (salchicha mixta cerdo-pollo, calabacín, tomate triturado, berenjena, pimiento rojo y verde, cebolla. SULFITO)
	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y lácteo
	E (kcal) 682 Lip (g) 11,6 HC (g) 82,6 Prot (g) 50,8	E (kcal) 758 Lip (g) 15,6 HC (g) 109 Prot (g) 39,1	E (kcal) 630 Lip (g) 14,8 HC (g) 84,4 Prot (g) 28	E (kcal) 634 Lip (g) 21,7 HC (g) 65,7 Prot (g) 37,8	E (kcal) 742 Lip (g) 37,6 HC (g) 65,7 Prot (g) 27,5
Recomendaciones cena: Alcahofas guisadas con lomo	Recomendaciones cena: Calabacín relleno de verduras y queso	Recomendaciones cena: Ensalada y boquerón frito	Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y huevo	Recomendaciones cena: Calamares con guisantes	
SEMANA 3	Fideuá de pescado (pasta, frutos de mar, anilla de poto, tomate triturado, cebolla, pimiento rojo, ajo, flora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO)	Judías blancas estofadas (judías blancas, patata, magra de cerdo, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimentón dulce, hueso de jamón. SULFITO)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, pimiento rojo y verde, judías verdes, zanahoria, tomate triturado, ajo, laurel)	Garbanzos estofados con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. PESCADO, SULFITO)	Pasta boloñesa (pasta, cebolla, tomate frito, carne de cerdo picada, ajo, orégano. GLUTEN. Trazas HUEVO)
	Jamonicitos de pollo con salteado campestre (jamonicitos de pollo, salteado campestre, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, perejil)	Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO)	Merluza a la portuguesa (merluza, fumet blanco de pescado, tomate triturado, cebolla, champiñón, maizena. PESCADO)	Cabezada de lomo a la española (cabezada, cebolla, puerro, zanahoria, tomate triturado, maizena, ajo, laurel)	Tilapia en salsa con calabacín (tilapia, calabacín, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)
	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y lácteo
	E (kcal) 781 Lip (g) 19,7 HC (g) 103 Prot (g) 41,4	E (kcal) 707 Lip (g) 21,6 HC (g) 84,2 Prot (g) 32	E (kcal) 645 Lip (g) 12,3 HC (g) 97,1 Prot (g) 31	E (kcal) 709 Lip (g) 18,3 HC (g) 82,3 Prot (g) 43	E (kcal) 768 Lip (g) 20,1 HC (g) 90,8 Prot (g) 48,7
Recomendaciones cena: Hervido y pescadilla al horno	Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne	Recomendaciones cena: Crema de puerros y hamburguesa	Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de atún	Recomendaciones cena: Coliflor al ajillo y pechuga a la plancha	
SEMANA 4	Marmita de merluza (fumet blanco, patatas, merluza, cebolla, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, pimentón dulce. PESCADO, SULFITO)	Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla, col. SULFITO)	Garbanzos a la riojana (Patata, garbanzos, chorizo, cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón. SULFITO)	Macarrones con taquitos de pollo y verdura (macarrones, cebolla, calabacín, pechuga de pollo, tomate triturado, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO)	Lentejas con arroz y verdura (lentejas, cebolla, zanahoria, arroz, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón dulce)
	Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO)	Pollo con manzana (pollo, manzana, caldo de ave, cebolla, puerro, zanahoria, ajo)	Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)	Lomo adobado con salteado de guisantes (lomo adobado, guisantes, cebolla, ajo. SOJA)	Merluza a la marinera (merluza, mejillón, cebolla, gamba pelada, almejas, tomate triturado, guisantes, maizena, ajo, perejil. PESCADO, MOLUSCO, CRUSTÁCEO, SULFITO)
	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y fruta de temporada	Pan, ensalada y lácteo
	E (kcal) 681 Lip (g) 27,4 HC (g) 73,4 Prot (g) 28,9	E (kcal) 637 Lip (g) 18,1 HC (g) 75,9 Prot (g) 35	E (kcal) 692 Lip (g) 16,2 HC (g) 82,4 Prot (g) 44,6	E (kcal) 757 Lip (g) 16 HC (g) 101 Prot (g) 43,5	E (kcal) 737 Lip (g) 13,2 HC (g) 94,6 Prot (g) 49,6
Recomendaciones cena: Ensalada y magra a la plancha	Recomendaciones cena: Pasta con verduras y atún	Recomendaciones cena: Ensalada y pavo al horno	Recomendaciones cena: Crema de espinacas y tortilla de gambas	Recomendaciones cena: Ensalada y ternera en su jugo	

E: Energía

Líp: Lípidos

HC: Hidratos de Carbono

Prot: Proteínas

EXISTE LA POSIBILIDAD DE CAMBIAR EL PRIMER PLATO DEL MENU POR SOPA Ó PURÉ BAJO PETICIÓN DEL CENTRO

Actualización: 21/03/2023

ABRIL 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	3	4	5	6	7	8	9
SEMANA 2	10	11	12	13	14	15	16
SEMANA 3	17	18	19	20	21	22	23
SEMANA 4	24	25	26	27	28	29	30

MAYO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 2	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 3	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 4	22	23	24	25	26	27	28
SEMANA 1	29	30	31				

JUNIO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1				1	2	3	4
SEMANA 2	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 3	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 4	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 1	26	27	28	29	30		

JULIO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1						1	2
SEMANA 2	3	4	5	6	7	8	9
SEMANA 3	10	11	12	13	14	15	16
SEMANA 4	17	18	19	20	21	22	23
SEMANA 1	24	25	26	27	28	29	30
SEMANA 2	31						

AGOSTO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2		1	2	3	4	5	6
SEMANA 3	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 4	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 1	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 2	28	29	30	31			

SEPTIEMBRE 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2					1	2	3
SEMANA 3	4	5	6	7	8	9	10
SEMANA 4	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 1	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 2	25	26	27	28	29	30	