

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables

Calamares a la Andaluza Caseros
Homemade Floured Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

24

Crema de Verduras
Vegetable Cream

Salchichas de Pavo con Tomate
Turkey Sausages with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Pasta S/Gluten S/Huevo con Pisto Casero
Gluten Free Pasta with Ratatouille
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread



18

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

25

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
Carbonara Gluten-Egg Free Pasta
(Gluten-Free Flour)
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Miercoles-Wednesday

5

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Merluza a la Bilbaína
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

19

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
con Hierbas Provenzales
Gluten-Egg Free Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables

Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Gluten- Free Noodle Soup
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Floured Chicken
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

13

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

27

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles

Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo

Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan S/Gluten
Glass of Milk and Gluten-Free Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce

Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan S/Gluten
Natural Fruit Smoothie and Gluten-Free Bread

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Calamares a la Andaluza Caseros
Homemade Floured Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras con Croutons
Vegetable Cream with Croutons
Salchichas de Pavo con Tomato
Turkey Sausages with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs

Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Macarrones con Boloñesa de Lentejas
Pasta with Homemade Lentils Bolognese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Espaguettis con Verduras
Spaguettis with Vegetables
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Merluza a la Bilbaína
Hake in Sauce

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

19

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Pasta with Tomato Sauce and Spices
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Estrellitas
Star Soup
Escalope de Pollo Casero al Limón
Homemade Breaded Chicken sin Lemon Sauce
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

14

Arroz a la Milanese (sin Queso)
Milanese Rice (without Cheese)
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas (sin leche) y Pan Integral
Natural Fruit Smoothie and Whole Wheat Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Rabas de Calamar
Fried Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras
Vegetable Cream
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sauteéd Broccoli
Macarrones con Boloñesa de Lentejas
Pasta with Homemade Lentils Bolognese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor al Gratin
Cauliflower au Gratin

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Espaguetis a la Carbonara
Carbonara Spaguetitis
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Merluza a la Bilbaína
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Pasta with Tomato Sauce and Spices
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Estrellitas
Star Soup
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Floured Chicken
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo

Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan
Glass of Milk and Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan
Natural Fruit Smoothie and Bread

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Calamares a la Andaluza Caseros
Homemade Floured Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras con Croutons
Vegetable Cream with Croutons

Salchichas de Pavo con Tomate
Turkey Sausages with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Cinta de Lomo a la Plancha
Loin
Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Pasta S/Huevo Boloñesa de Lentejas
Egg-Free Pasta with Lentils Bolognese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor al Gratén
Cauliflower au Gratin

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
Carbonara Gluten-Egg Free Pasta (Gluten-Free Flour)
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Merluza a la Bilbaina
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

19

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Gluten-Egg Free Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables

Pollo al Horno
Baked Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Gluten- Free Noodle Soup
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Floured Chicken
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles

Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo

Cinta de Lomo a la Plancha
Loin
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan Integral
Glass of Milk and Whole Wheat Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce

Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan Integral
Natural Fruit Smoothie and Whole Wheat Bread

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Rabas de Calamar
Fried Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras con Croutons
Vegetable Cream with Croutons
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs

Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Macarrones con Boloñesa de Lentejas
Pasta with Homemade Lentils Bolognese

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor al Gratén
Cauliflower au Gratin

Filete de Pollo
Chicken Breast
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Espaguetis a la Carbonara (sin Bacon)
Carbonara Spaguetts (without bacon)
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley

Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Merluza a la Bilbaina
Hake in Sauce

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

19

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Pasta with Tomato Sauce and Spices
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Estrellitas
Star Soup
Escalope de Pollo Casero al Limón
Homemade Breaded Chicken sin Lemon Sauce
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Fideos
Noodle Soup
Cocido (Sin Cerdo)
Chickpeas with Meat and Vegetables (without Pork)
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Fideos
Noodle Soup
Cocido (Sin Cerdo)
Chickpeas with Meat and Vegetables (without Pork)
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish

Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Stewed Black Beans with Vegetables
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan Integral
Glass of Milk and Whole Wheat Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan Integral
Natural Fruit Smoothie and Whole Wheat Bread



mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras con Croutons
Vegetable Cream with Croutons
Salchichas de Pavo con Tomato
Turkey Sausages with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs

Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Macarrones con Boloñesa de Lentejas
Pasta with Homemade Lentils Bolognese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor al Gratin
Cauliflower au Gratin

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Espaguetis a la Carbonara
Carbonara Spaguetis
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Cinta de Lomo a la Plancha
Loin

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

19

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Pasta with Tomato Sauce and Spices
Tortilla Francesa
Omelette
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Estrellitas
Star Soup
Escalope de Pollo Casero al Limón
Homemade Breaded Chicken sin Lemon Sauce
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables
Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan Integral
Glass of Milk and Whole Wheat Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan Integral
Natural Fruit Smoothie and Whole Wheat Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

24

Crema de Verduras con Croutons
Vegetable Cream with Croutons
Salchichas de Pavo con Tomato
Turkey Sausages with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs

Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Macarrones con Boloñesa de Lentejas
Pasta with Homemade Lentils Bolognese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Coliflor al Gratin
Cauliflower au Gratin
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

25

Espaguetis a la Carbonara
Carbonara Spaguettis
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Cinta de Lomo a la Plancha
Loin

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Pavo
Turkey Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

19

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Pasta with Tomato Sauce and Spices
Tortilla Francesa
Omelette
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Jueves-Thursday

6

Sopa de Estrellitas
Star Soup
Escalope de Pollo Casero al Limón
Homemade Breaded Chicken sin Lemon Sauce
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

13

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables
Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

27

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Tortilla Francesa
Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Salad with Soybeans Sprouts
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

21

Alubias Pintas con Chorizo
Stewed Black Beans with Chorizo
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche y Pan Integral
Glass of Milk and Whole Wheat Bread

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas y Pan Integral
Natural Fruit Smoothie and Whole Wheat Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Stewed Lentils with Vegetables
Calamares a la Andaluza Caseros
Homemade Floured Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

24

Crema de Verduras
Vegetable Cream
Salchichas de Pavo con Tomate
Turkey Sausages with Tomato Sauce

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta
Fruit

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

18

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta
Fruit

25

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley

Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta
Fruit



Miercoles-Wednesday

5

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Stewed Lentils with Pumpkin
Merluza a la Bilbaína
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

19

Arroz a la Napolitana
Rice with Tomato Sauce

Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta
Fruit

26

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Jueves-Thursday

6

Sopa de Ave y Arroz
Rice and Chicken Soup
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Floured Chicken
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta
Fruit

13

Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Cocido (Sin Chorizo)
Chickpeas with Meat and Vegetables (without Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta
Fruit

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables

Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

27

Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Cocido (Sin Chorizo)
Chickpeas with Meat and Vegetables (without Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta
Fruit

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

21

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Stewed Black Beans with Vegetables
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche
Glass of Milk

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce
Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas
Natural Fruit Smoothie

mediterránea

SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. NO PAN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

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

Lunes-Monday

3



Festivo-Holiday

10



Festivo-Holiday

17

Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Calamares a la Andaluza Caseros
Homemade Floured Squid
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

24

Crema de Calabacín
Zucchini Cream

Salchichas de Pavo con Tomate
Turkey Sausages with Tomato Sauce

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Martes-Tuesday

4

Arroz a la Cubana
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Bastones de Plátano Asados
Baked Banana
Fruta
Fruit

11

Brócoli Salteado
Sautéed Broccoli
Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

18

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Dados de Patata
Diced Potatoes
Fruta
Fruit

25

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables

Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Baked Fish with Fresh Parsley

Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta
Fruit

Miercoles-Wednesday

5

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Merluza a la Bilbaina
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

12

Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Tortilla Francesa de Atún
Tuna Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

19

Arroz a la Napolitana
Rice with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Calabacín Dado Rehogado
Sautéed Zucchini
Fruta
Fruit

26

Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Mixed Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Jueves-Thursday

6

Sopa de Ave y Arroz
Rice and Chicken Soup
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)
Floured Chicken
Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato
Fruta
Fruit

13

Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Meat with Boiled Carrot and Potatoes
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta
Fruit

20

Paella con Verduritas de la Huerta
Rice with Vegetables
Pollo Asado en su Jugo
Roasted Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

27

Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup

Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Meat with Boiled Carrot and Potatoes
Repollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta
Fruit

Viernes-Friday

7

Patatas Estofadas con Magro
Stewed Potatoes with Lean Pork
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

14

Arroz a la Milanese
Milanese Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

21

Crema de Zanahoria
Carrots Cream
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Vaso de Leche
Glass of Milk

28

Arroz con Tomate Confitado
Rice with Tomato Sauce

Palometa al Ajillo
Fish with Garlic Sauce

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
Lettuce and Carrot Salad
Batido Natural de Frutas
Natural Fruit Smoothie