

Lunes

2 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Amatriciana
Calamares a la Andaluza Caseros
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

9 Arroz con Verduras
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

16 Crema de Verduras ECOLÓGICA
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

23 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan S/Gluten

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan S/Gluten

10 Crema de Zanahoria
Tacos de Maíz con Verduras y Arroz (sin Soja)
Ensalada Variada
Fruta

17 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

**Miércoles**

4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

11 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan S/Gluten

18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan S/Gluten

25 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

Jueves

5 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten

12 Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan S/Gluten

19 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten

26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan S/Gluten

Viernes

6 Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan S/Gluten

13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan S/Gluten

20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan S/Gluten

27 Coliflor Rehogada
Garbanzos Salteados con Pisto Casero
Quinoa al Romero
Yogur y Pan S/Gluten



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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2 Macarrones Amatriciana
Calamares a la Andaluza Caseros
Ensalada Variada
Fruta y Pan

9 Arroz Cantonés
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

16 Crema de Verduras ECOLÓGICA con
Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Ragout de Ternera con Verduras de
Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

10 Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Coditos a la Napolitana con Hierbas
Provenzales
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral

18 Fideua de Verduras de Temporada
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan Integral

25 Macarrones INTEGRALES con Boloñesa
Casera
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

19 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de
Maíz)
Fruta y Pan

Viernes

6 Arroz a la Milanese (sin Queso)
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur de Soja y Pan Integral

13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz
INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur de Soja y Pan Integral

20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Yogur de Soja y Pan Integral

27 Coliflor Rehogada
Garbanzos Salteados con Pisto Casero
Cous Cous al Romero
Yogur de Soja y Pan Integral



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

2

Macarrones Amatriciana
Rabas de Calamar
Ensalada Variada
Fruta y Pan

9

Arroz Cantonés
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

16

Crema de Verduras ECOLÓGICA
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23

Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes

3

Crema de Calabacín ECOLÓGICA con Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

10

Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

17

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24

Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

4

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta y Pan

11

Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan

18

Fideua de Verduras de Temporada
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan

25

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Jueves

5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12

Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

19

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

26

Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

Viernes

6

Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan

13

Alubias Blancas Estofadas con Arroz INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan

20

Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan

27

Coliflor al Gratén
Garbanzos Salteados con Pisto Casero
Cous Cous al Romero
Yogur y Pan



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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 2 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Amatriciana
Calamares a la Andaluza Caseros
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Arroz con Verduras
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Crema de Verduras ECOLÓGICA con Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 23 Patatas a la Marinera
Cinta de Lomo a la Plancha
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes

- 3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

- 10 Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

- 17 Lentejas Estofadas con Verduras
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan



Miércoles

- 4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 11 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral

- 18 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan Integral

- 25 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 5 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12 Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

- 19 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

Viernes

- 6 Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan Integral

- 13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz INTEGRAL
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan Integral

- 20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan Integral

- 27 Coliflor al Gratén
Curry Tailandés de Garbanzos y Cous Cous
Yogur y Pan Integral



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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2 Macarrones Amatriciana
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

9 Arroz Cantonés
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

16 Crema de Verduras ECOLÓGICA con
Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con
Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de
Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

10 Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Coditos a la Napolitana con Hierbas
Provenzales
Cinta de Lomo a la Plancha
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral

18 Fideua de Verduras de Temporada
Pollo al Horno
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan Integral

25 Macarrones INTEGRALES con Boloñesa
Casera
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

19 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de
Maíz)
Fruta y Pan

Viernes

6 Arroz a la Milanese
Filete de Pollo
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan Integral

13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz
INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan Integral

20 Arroz con Tomate Confitado
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan Integral

27 Coliflor al Gratén
Curry Tailandés de Garbanzos y Cous Cous
Yogur y Pan Integral



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**2**

Macarrones Amatriciana
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

9

Arroz Cantonés
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

16

Crema de Verduras ECOLÓGICA con
Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23

Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes**3**

Crema de Calabacín ECOLÓGICA con
Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de
Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

10

Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

17

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24

Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles**4**

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11

Coditos a la Napolitana con Hierbas
Provenzales
Cinta de Lomo a la Plancha
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral

18

Fideua de Verduras de Temporada
Pollo al Horno
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan Integral

25

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa
Casera
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves**5**

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12

Judías Verdes con Jamón
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

19

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

26

Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de
Maíz)
Fruta y Pan

Viernes**6**

Arroz a la Milanese
Filete de Pollo
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan Integral

13

Alubias Blancas Estofadas con Arroz
INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan Integral

20

Arroz con Tomate Confitado
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan Integral

27

Coliflor al Gratén
Curry Tailandés de Garbanzos y Cous Cous
Yogur y Pan Integral



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

2 Macarrones con Tomate Casero
Rabas de Calamar
Ensalada Variada
Fruta y Pan

9 Arroz con Verduras
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

16 Crema de Verduras ECOLÓGICA con
Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta y Pan

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con
Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de
Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta y Pan

10 Lentejas a la Jardinera
Burritos Vegetales con Soja Texturizada
Ensalada Variada
Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

**Miércoles**

4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Coditos a la Napolitana con Hierbas
Provenzales
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan Integral

18 Fideua de Verduras de Temporada
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta y Pan Integral

25 Macarrones INTEGRALES a la Boloñesa de
Ternera
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

5 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajito
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta y Pan

19 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

26 Crema de Zanahoria
Pollo en Salsa
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

Viernes

6 Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada con Brotes de Soja
Yogur y Pan Integral

13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz
INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur y Pan Integral

20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla y Pan Integral

27 Coliflor al Gratén
Curry Tailandés de Garbanzos y Cous Cous
Yogur y Pan Integral



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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2 Arroz con Tomate Casero
Calamares a la Andaluza Caseros
Ensalada Variada
Fruta

9 Arroz con Verduras
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

16 Crema de Verduras ECOLÓGICA
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta

23 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta

10 Lentejas a la Jardinera
Quinoa con Verduras
Ensalada Variada
Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta

Miércoles

4 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta

11 Arroz a la Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Fruta

18 Arroz con Verduras
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta

25 Arroz a la Boloñesa de Ternera
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

5 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas con Ajito
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta

19 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

Viernes

6 Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Yogur

13 Alubias Blancas Estofadas con Arroz INTEGRAL
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur

20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla

27 Coliflor Rehogada
Garbanzos Salteados con Pisto Casero
Quinoa al Romero
Yogur



mediterránea

NO PAN. SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. 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

MENÚ FEBRERO 2026 TAJAMAR

Sin Legumbre - - Colegio Tajamar

Lunes

2 Arroz con Tomate Casero
Calamares a la Andaluza Caseros
Ensalada Variada
Fruta

9 Arroz con Verduras
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

16 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta

23 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Champiñones
Zanahorias Cubito Salteadas
Fruta

Martes

3 Crema de Calabacín ECOLÓGICA con Quesito
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada
Patatas Fritas Crujientes
Fruta

10 Crema de Zanahoria
Quinoa con Verduras
Ensalada Variada
Fruta

17 Verdura Tricolor (Brócoli, Coliflor y Zanahoria)
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

24 Arroz Campero
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Ensalada Variada
Fruta

Miércoles

4 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada Variada
Fruta

11 Arroz a la Napolitana
Merluza en Salsa Verde
Calabacín Rehogado
Fruta

18 Arroz con Verduras
Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Pimientos Rojos Asados
Fruta

25 Arroz a la Boloñesa de Ternera
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

5 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

12 Brócoli Rehogado
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo
Patata Asada
Fruta

19 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

26 Crema de Zanahoria
Magro en Salsa de Tomate
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

Viernes

6 Arroz a la Milanese
Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Yogur

13 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Ensalada Verde y Olivas Negras
Yogur

20 Arroz con Tomate Confitado
Palometa al Ajillo
Ensalada de Remolacha
Natillas de Vainilla

27 Coliflor con Patatas
Quinoa con Verduras
Yogur



mediterránea

NO PAN. SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. 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