

DÍA 3					DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7			
Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)					Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)				Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)				Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)				Sopa de Cocido (Noodles soup)			
Pollo Asado (Roasted chicken)					Huevos Villarroy (Floured eggs)				Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)				Bacalao al Horno (Baked cod)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			
Ensalada (Salad)					Ensalada (Salad)				Patatas panadera (Potatoes)				Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)							
Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)					Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	822,3	48,7	27,7	100,0	855	34,7	30,7	111,0	744,0	37,0	31,9	77	781	30,5	39,5	79,0	847,0	37,0	33,9	100
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo				Verdura+ Pescado+ Fruta				Pasta+ Ave+ Fruta				Verdura+ carne+ Lácteo				Arroz+ Pescado+ Fruta			
DÍA 10					DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14			
Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)					Crema de Calabaza (Pumpkin cream)				FESTIVO				Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)				Arroz a Banda (Rice with calamari)			
Tortilla de atún (Tuna omelette)					Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)								Pavo al horno (Baked turkey)				Merluza a la romana (Floured hake)			
Ensalada (Salad)					Patatas dado (Potatoes)								Menestra Rehogada (vegetables)				Ensalada (Salad)			
Fruta y Pan (Fruit and Bread)					Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)								Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC					E	P	L	HC	E	P	L	HC
	752,3	34,7	26,7	92,0	681,0	29,5	28,5	75					812	40,5	24,5	112,0	850	36,2	29,1	115
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta				Pasta+ Pescado+ Lácteo								Verdura+ Huevo+ Lácteo				Patata+ Jamón+ Fruta			
DÍA 17					DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21			
Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)					Paella de marisco (Seafood paella)				Alubias Estofadas (Stewed beans)				Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)				Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)			
Pollo en salsa (Chicken in sauce)					Tortilla de Queso (Cheese omelette)				Merluza al limón (Hake in lemon sauce)				Pollo Asado (Roasted chicken)				Salmon en Dados (Breaded salmon)			
Arroz Pilaf (Rice)					Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Champiñones (mushrooms)				Ensalada (Salad)			
Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)					Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	719,0	43,5	27,5	77,0	822	35,7	41,7	104	803,3	42,2	27,1	96	692,0	41,5	26,5	74,0	899	39,2	35,1	111
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo				Verdura+ Carne+ Fruta				Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Pescado+ Lácteo				Verdura+ Carne+ Fruta			
DÍA 24					DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28			
Arroz con Tomate (Rice with tomato)					Lentejas Estofadas (Stewed lentils)				Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)				Puré de verduras (veg cream)				Sopa de Cocido (Noodles soup)			
Filete de pollo rebozado (Floured chicken)					Tortilla de Patata (Potato omelette)				Bacalao en Papillote (cod with vegetables)				Albondigas Caseras (home-made meatballs)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			
Ensalada (Salad)					Ensalada (Salad)				Patatas asadas (Boiled potatoes)				Patatas dado (Potatoes)							
Fruta y Pan (Fruit and Bread)					Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	836,3	36,7	23,7	124,0	807,3	32,7	28,7	106	862	39,0	30,9	99,0	894	22,0	46,9	93	712	31,4	31,2	80
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta				Arroz+ Pescado+ Lácteo				Verdura+ Carne+ Fruta				Arroz+ Huevo+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Filete de pollo (chicken breast)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Filete de pollo (chicken breast)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Merluza a la romana (Floured hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Lácteo	Patata+ carne+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con tomate (noodles with tomato)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla de Queso (Cheese omelette)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon en Dados (Breaded salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Filete de pollo (chicken breast)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ verduras+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Tortilla francesa (french omelette)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla de Queso (Cheese omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon en Dados (Breaded salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Albondigas Caseras (home-made meatballs)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Filete de pollo (chicken breast)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ carne+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ verduras+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)
	Tortilla francesa (french omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Tortilla francesa (french omelette)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla de Queso (Cheese omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ jamón+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Albondigas Caseras (home-made meatballs)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Filete de pollo (chicken breast)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Verdura+ carne+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l	Arroz+verduras+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)
	Tortilla francesa (french omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Filete de pollo (chicken breast)	Tortilla francesa (french omelette)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ legumbre+ Postre s/l		Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla francesa (french omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura+ legumbre+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos con tomate (Pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ ave+ Postre s/l

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
 PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/hvo Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Merluza al Horno (Baked hake)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Merluza al Horno (Baked hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ carne+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ legumbre+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Pasta s/hvo con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon al horno (Baked salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/hvo Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Merluza al Horno (Baked hake)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Merluza al Horno (Baked hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ carne+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ legumbre+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Pasta s/hvo con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon al horno (Baked salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/hvo Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Merluza al Horno (Baked hake)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Merluza al Horno (Baked hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ carne+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ legumbre+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Pasta s/hvo con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon al horno (Baked salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/hvo Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Merluza al Horno (Baked hake)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ carne+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Filete de pollo (chicken breast)	Merluza al Horno (Baked hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Postre s/l		Verdura+ carne+ Postre s/l	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Pasta s/hvo con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon al horno (Baked salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/l

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Filete de pollo (chicken breast)	Merluza a la romana (Floured hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Postre s/l		Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla francesa (french omelette)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon en Dados (Breaded salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos con tomate (Pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/l

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Filete de pollo (chicken breast)	Merluza a la romana (Floured hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Postre s/l		Verdura+ Huevo+ Postre s/l	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla francesa (french omelette)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon en Dados (Breaded salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Coditos con tomate (Pasta with tomato)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (Noodles soup)
	Filete de pollo rebozado (Floured chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Postre s/l	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/l

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/g Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Judías pintas con Arroz (Beans with Rice)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de Cocido (fideos s/g) (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/g con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Pavo al horno (Baked turkey)	Merluza al Horno (Baked hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Menestra Rehogada (vegetables)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Alubias Estofadas (Stewed beans)	Judías verdes con patatas (Green beans with potatoes)	Pasta s/g con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla de Queso (Cheese omelette)	Merluza al Horno (Baked hake)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon al horno (Baked salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Lentejas Estofadas (Stewed lentils)	Pasta s/g al gratén (Pasta with tomato and cheese)	Puré de verduras (veg cream)	Sopa de Cocido (fideos s/g) (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de fideos (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Tortilla francesa (french omelette)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Bacalao al Horno (Baked cod)	Filete de pollo (chicken breast)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	Patatas (Potatoes)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Ave+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Arroz a Banda (Rice with calamari)
	Tortilla de atún (Tuna omelette)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)		Filete de pollo (chicken breast)	Merluza a la romana (Floured hake)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)	FESTIVO	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ Pescado+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Paella de marisco (Seafood paella)	Patatas Estofadas (Stewed potatoes)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)	Tallarines con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Tortilla de Queso (Cheese omelette)	Merluza al limón (Hake in lemon sauce)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Salmon en Dados (Breaded salmon)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	Ensalada (Salad)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Guiso de verduras (Stewed vegetables)	Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)	Puré de zanahoria (carrot cream)	Sopa de fideos (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Tortilla de Patata (Potato omelette)	Bacalao en Papillote (cod with vegetables)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Pasta s/hvo Boloñesa (Macaronis with tomato and meat)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Brócoli rehogado (Brócoli with garlic)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)	Sopa de fideos (Noodles soup)
	Pollo Asado (Roasted chicken)	Queso fresco (Fresh cheese)	Magro con Tomate (Loin in tomato sauce)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	Filete de pollo (chicken breast)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas panadera (Potatoes)	Ensalada (Salad)	Patatas (Potatoes)
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Arroz+ verduras+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)		Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	FESTIVO	Filete de pollo (chicken breast)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)
	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Ave+ Fruta	Pasta+ verduras+ Lácteo		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Jamón+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Espinacas al ajillo (spinachs with garlic)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Patatas Estofadas (Stewed potatoes)	Crema de Calabaza (Pumpkin cream)	Pasta s/hvo con Chorizo (noodles with sausage)
	Pollo en salsa (Chicken in sauce)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Queso fresco (Fresh cheese)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Ensalada completa (sin huevo ni atún) (Salad)
	Arroz Pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)	
	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Verdura+ ave+ Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (Rice with tomato)	Guiso de verduras (Stewed vegetables)	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Puré de zanahoria (carrot cream)	Sopa de fideos (Noodles soup)
	Filete de pollo Plancha (Grilled chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)	Ensalada (Salad)	Pollo Asado (Roasted chicken)	Cinta de Lomo al Horno (Baked loin)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Patatas dado (Potatoes)	Zanahorias al Ajillo (carrots with garlic)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and Bread)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Jamón+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ ave+ Lácteo

LÁCTEOS SIN SOJA, HUEVO NI MAÍZ

NO SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ NI MAÍZ EN SÍ

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE