

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9		11			14
			Segundo	Lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			5											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Merluza a la donostiarra				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pollo al estilo riojano	1													14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1		5											14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones al pomodoro con albahaca	1								9		11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	5						9					14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas									9					
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha									9					
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Guarnición	Patatas fritas														
			Segundo	0														
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
	Semana 5	Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de navidad														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Lomo a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 721,928 prot (g): 33,928 lip (g): 19,609 hc (g): 98,908	Kcal: 590,036 prot (g): 27,109 lip (g): 23,132 hc (g): 64,2	Kcal: 604,231 prot (g): 24,569 lip (g): 20,6 hc (g): 77,862	Kcal: 794,163 prot (g): 46,568 lip (g): 41,66 hc (g): 55,64	Kcal: 725,093 prot (g): 29,109 lip (g): 36,954 hc (g): 64,116
08	09	10	11	12
	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Pollo al estilo riojano	Abadejo al limón
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan	Fruta fresca de temporada y pan
	Kcal: 527,513 prot (g): 26,354 lip (g): 20,662 hc (g): 62,44	Kcal: 493,55 prot (g): 28,567 lip (g): 13,053 hc (g): 59,277	Kcal: 803,623 prot (g): 43,399 lip (g): 42,162 hc (g): 59,698	Kcal: 518,42 prot (g): 23,498 lip (g): 12,509 hc (g): 76,32
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de estrellas con caldo casero	
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas al chilindrón	Pizza de jamón y queso	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Patatas fritas	Vacaciones de navidad
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Kcal: 581,102 prot (g): 27,896 lip (g): 15,547 hc (g): 80,391	Kcal: 702,711 prot (g): 24,89 lip (g): 35,238 hc (g): 67,262	Kcal: 916,972 prot (g): 39,532 lip (g): 38,795 hc (g): 98,634	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con verduras
Lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Espirales sin gluten con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al limón
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pizza de jamón y queso Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Postre casero y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad 
22	23	24	25	26
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Postre casero y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos en blanco	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz blanco	Crema de calabacín	Guiso de lentejas con verduras
Lomo a la plancha	Ternera hervida con patata	Abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga	Patatas dado	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espaguetis salteados con champiñones	Alcachofas salteadas	Crema de acelgas	Arroz hervido con pollo
	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza al horno/plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones en blanco salteados	Crema de calabacín	Sopa de estrellas con caldo casero	Vacaciones de navidad 
Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga	Cous cous	Patatas fritas	
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	
22	23	24	25	26
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Lomo a la plancha Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Calabaza asada Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Yogur y pan	Garbanzos con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Calabaza salteada Yogur y pan	Crema de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad 
22	23	24	25	26
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con verduras
Lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales sin gluten con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Cinta de lomo fresca a la plancha	Merluza a la donostiarra	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al limón
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Vacaciones de navidad
Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Lomo a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Pollo al estilo riojano	Abadejo al limón
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de estrellas con caldo casero	
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas al chilindrón	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate casera Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Pizza de jamón y queso Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la donostiarra Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Arroz con verduras Abadejo al limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	Vacaciones de navidad
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Tallarines sin soja con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Pollo al estilo riojano	Abadejo al limón
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ave con fideos sin soja	Vacaciones de navidad 
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	
22	23	24	25	26
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Pasta integral con jamón york	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz integral con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Lomo a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Festivo	Pasta integral salteada con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz integral con verduras
	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Abadejo al horno
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones integrales aglio-olio	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de estrellas con caldo casero	Vacaciones de navidad 
Tortilla francesa	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz integral	Patata al vapor	
Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	
22	23	24	25	26
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
#¡REF! 	#¡VALOR! 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Pisto de verduras hortelano
Lomo a la plancha	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
	Tallarines sin soja con champiñones	Brócoli salteado con zanahoria	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Pollo al estilo riojano	Abadejo al limón
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Pisto de verduras hortelano	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de ave con fideos sin soja	 Vacaciones de navidad
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Arroz blanco	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa casera de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	Guiso de lentejas con verduras
Filete de pavo en salsa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Caballa en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
	Espirales con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la donostiarra	Pollo al estilo riojano	Abadejo al limón
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Sopa casera de ave con fideos	 Vacaciones de navidad
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Revuelto de huevo y queso fundido	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial o fruta fresca de temporada y pan	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Pasta sin gluten salteada	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz blanco	Crema de calabacín	Coliflor salteada
Lomo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	Patata al vapor	Ensalada de lechuga	Patatas dado	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Espaguetis sin gluten aglio-olio	Alcachofas salteadas	Crema de acelgas	Arroz hervido con pollo
	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno
Festivo	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga
	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten
15	16	17	MENU DE NAVIDAD	19
Champiñones salteados	Macarrones sin gluten en blanco salteados	Crema de calabacín	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Merluza a la bilbaína	Cinta de lomo fresca a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Arroz blanco	Patatas fritas	
Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	
22	23	24	25	26
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
#¡REF!	#¡VALOR!	Vacaciones de navidad		

Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r</p>	<p>Sopa de ave 135 gr fideos 3 r</p> <p>Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr + patata 64 gr 2 r)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r</p>	<p>Arroz con salsa de tomate 152g 4r</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas 250g + patata cocida 65g) (3r)</p> <p>Pollo asado</p> <p>Patatas fritas 30 gr 1r</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (24gr) 2 2 r</p>	<p>Lentejas con verduras (100g. +64 g. de patata cocida) 3r</p> <p>Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r</p>
08	09	10	11	12
<p>Festivo</p>	<p>Espirales 180 gr 4 r salteados con champiñones y york</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>	<p>Garbanzos estofados 210gr garbanzos 4 r</p> <p>Merluza a la donostiarra</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r</p>	<p>Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 130g) (3r)</p> <p>Pollo al estilo riojano</p> <p>Patatas fritas 30 gr 1r</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>	<p>Arroz con verduras 152g 4r</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r</p>
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
<p>Lentejas con patatas y verdura (100g. +64 g. de patata cocida) 3r</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (patata horno 70gr 2r)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r</p>	<p>Macarrones 180 gr 4 r al pomodoro con albahaca</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria(patata 128g 3r)</p> <p>Albóndigas al chilindrón</p> <p>Cous cous 45 g 1 r</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>	<p>Arroz con verduras 152gr 4r</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada variada con brotes de soja</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (47gr) 2 2 r</p>	<p>Sopa de estrellitas 135 gr fideos 3 r</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Patatas fritas 30 gr 1r</p> <p>Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (44gr) 2 2 r</p>
22	23	24	25	26
<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>
29	30	31	01	02
<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>