

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
	Semana 2	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de navidad														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3					9						14
			Guarnición		0													
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1							9			11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras														
			Guarnición	Puré de patata		2						9						14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis boloñesa	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Ensalada variada con brotes de soja								9						14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9						
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1							9			11			14
			Segundo	Lacón a la gallega	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Limanda con salsa de limón	1			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	3					9			11	12		14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 430,789 prot (g): 19,628 lip (g): 17,83 hc (g): 44,524	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 531,867 prot (g): 33,374 lip (g): 8,851 hc (g): 73,415
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 762,918 prot (g): 26,335 lip (g): 23,584 hc (g): 97,312	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,447 prot (g): 31,105 lip (g): 17,186 hc (g): 84,735	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Postre casero y pan integral Kcal: 1149,03 prot (g): 31,512 lip (g): 66,595 hc (g): 97,315	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 635,788 prot (g): 30,826 lip (g): 21,296 hc (g): 72,977
19	20	21	DÍA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur y pan integral Kcal: 830,862 prot (g): 41,949 lip (g): 27,987 hc (g): 94,766	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada variada con brotes de soja Postre casero y pan integral Kcal: 1227,466 prot (g): 40,07 lip (g): 66,534 hc (g): 110,355	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 691,928 prot (g): 35,102 lip (g): 30,434 hc (g): 63,802
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 704,758 prot (g): 31,077 lip (g): 22,232 hc (g): 91,986	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Yogur y pan integral Kcal: 725,5 prot (g): 29,202 lip (g): 27,377 hc (g): 81,605	Arroz con salsa de tomate casera Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 682,379 prot (g): 21,494 lip (g): 23,457 hc (g): 93,099	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con salsa barbacoa Patatas dado Postre casero y pan integral Kcal: 1202,9 prot (g): 29,823 lip (g): 66,5 hc (g): 113,785	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 873,952 prot (g): 37,419 lip (g): 42,814 hc (g): 78,702

# 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.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patata al vapor Yogur de soja y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca 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 integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca 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 sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón 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 integral	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo 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 integral	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón 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 integral	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz blanco Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
12	13	14	15	16
Macarrones en blanco Filete de ternera a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca permitida y pan	Lentejas con arroz Pechuga de pavo al horno/plancha Calabacín asado Yogur natural y pan	Arroz blanco Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz blanco Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Filete de cerdo a la plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan	Lentejas con arroz Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Espaguetis en blanco Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de calabacín Pavo encebollado - Fruta fresca permitida y pan
26	27	28	29	30
Coditos en blanco Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan	Arroz blanco Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de espinacas Contramuslo de 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 lechuga Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca 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 sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Filete de pavo en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate asado Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Tortilla francesa Zanahorias baby salteadas Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Calabacín asado Postre casero y pan integral	Crema de verduras Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana Lacón a la gallega Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Calabaza asada Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón 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 integral	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada 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 integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca 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 integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón 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 integral	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis boloñesa Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Postre casero y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Lomo de cerdo en salsa con verduritas - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca permitida y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur de soja y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones sin soja aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa con verduras Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis sin soja con tomate Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos sin soja napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos con patata y pollo - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral
12	13	14	15	16
Macarrones integrales aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	Arroz integral con verduras y pollo Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur desnatado sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz integral con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
26	27	28	29	30
Pasta integral con jamón york Cinta de lomo fresca 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 desnatado sabor y pan integral	Arroz integral con verduras Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras con patata Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones sin soja aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Cerdo en salsa con patata Patatas cocidas Yogur sabor y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis sin soja con tomate Caldereta de pollo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos sin soja napolitana con aceitunas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza y zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Fruta fresca de temporada y pan
19	20	21	DIA ESPECIAL CHAMINADE	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Filete de pavo en salsa Puré de patata Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Coditos sin soja napolitana con aceitunas Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Limanda al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Postre casero y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan

## Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael  
Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
10	11	12	13	14
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Arroz con salsa de tomate 152g 4r Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
17	18	19	20	21
Macarrones 180 gr 4 r aglio e olio Albóndigas en salsa suave con champiñones  Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Alubias blancas con verduras (110g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r  Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (16g) 1 r	Paella mixta de marisco y magro (arroz 152g 4r) Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r)  Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1 r	Crema de calabacín(zanahoria 140g + patata cocida 130g) (3r) Jamoncitos de pollo horneados con romero  Patatas al ajo cabañil 65 g 1r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
24	25	26	27	28
Arroz tres delicias 152gr 4r Bacalao con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de estrellas 135 gr fideos 3 r Magro de cerdo en salsa de verduras Puré de patata 80 g(elaborado con leche) 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (16g) 2 r	Lentejas con calabaza (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Espaguetis 180 gr 4 r con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (16g) 2 r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 195g) (4r) Revuelto de huevo y queso  Zanahoria baby al vapor Fruta fresca 1r / pan blanco (40g) 2 r
01	02	03	04	05
Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Lacón a la gallega  Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r)  Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (16g) 2 r	Arroz con salsa de tomate 152g 4r Limanda en salsa de limón  Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 195g) (4r) Pollo asado  Patatas dado 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (16g) 2 r	Lentejas con verduras (50g. +64 g. de patata cocida) 2r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r  Ensalada de tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r