

Estado 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	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14	
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12		14		
			Guarnición	Cous cous	1							9		11					
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	3					9			11				14
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		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	3					9			11	12			14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14
			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
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos															14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14
			Guarnición		0														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha											9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Albóndigas al chilindrón	1	2	3					9							14
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6		9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11		14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3						9						14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Lacitos de pasta al pesto	1	2	3						9			11			14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14
			Segundo	Flamenquines	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos															14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14
Guarnición				0														14	
Miércoles		Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3						9			11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											14	
		Guarnición		0														14	
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Patatas fritas															14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero		0														14	
		Segundo		0														14	
		Guarnición		0														14	
	Martes	Primero		0														14	
		Segundo		0														14	
		Guarnición		0														14	
	Miércoles	Primero		0														14	
		Segundo		0														14	
		Guarnición		0														14	
	Jueves	Primero		0														14	
		Segundo		0														14	
		Guarnición		0														14	
	Viernes	Primero		0														14	
		Segundo		0														14	
		Guarnición		0														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Kcal: 800,063 prot (g): 33,392 lip (g): 19,893 hc (g): 110,421	Kcal: 568,781 prot (g): 24,071 lip (g): 16,639 hc (g): 82,408	Kcal: 1119,16 prot (g): 21,69 lip (g): 63,066 hc (g): 109,615	Kcal: 511,538 prot (g): 38,645 lip (g): 18,331 hc (g): 45,651
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduras	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094	Kcal: 765,273 prot (g): 34,201 lip (g): 17,272 hc (g): 111,232	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 1230,698 prot (g): 41,319 lip (g): 65,643 hc (g): 112,866	Kcal: 592,198 prot (g): 18,7 lip (g): 17,184 hc (g): 83,687
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Kcal: 727,873 prot (g): 35,468 lip (g): 23,212 hc (g): 87,247	Kcal: 559,076 prot (g): 26,013 lip (g): 15,696 hc (g): 73,994	Kcal: 962,85 prot (g): 19,213 lip (g): 49,34 hc (g): 103,215	Kcal: 617,168 prot (g): 23,465 lip (g): 11,998 hc (g): 90,057
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Flamenquines	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Kcal: 725,5 prot (g): 29,202 lip (g): 27,377 hc (g): 81,605	Kcal: 564,62 prot (g): 30,015 lip (g): 11,689 hc (g): 80,755	Kcal: 1279,459 prot (g): 50,415 lip (g): 72,717 hc (g): 98,082	Kcal: 717,788 prot (g): 37,193 lip (g): 29,274 hc (g): 70,639
02	03	04	05	06

# 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



Para cenar puede ser...



carne



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
09	10	11	12	13
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones sin gluten aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Vacaciones de verano
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pechuga de pavo al horno/plancha	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Abadejo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Flamenquines	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de pavo en salsa	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Revuelto de huevo
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno/plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Filete de pavo en salsa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla francesa	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	Guisantes salteados	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli con cebolla salteado	Alcachofas salteadas	Espaguetis salteados con champiñones	Crema de acelgas	Arroz hervido con pollo
Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno
Cous cous	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones en blanco salteados	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con pollo y setas	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza a la bilbaína	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz blanco	Crema de acelgas	Guiso de lentejas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa al horno
Ensalada de lechuga	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga	Berenjena a la plancha
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos en blanco	Crema de calabacín	Lentejas con arroz
Pechuga de pavo al horno/plancha	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Filete de merluza al horno/plancha	Filete de ternera a la plancha	Abadejo al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pechuga de pavo al horno/plancha	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Abadejo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli con cebolla salteado	Garbanzos con arroz	Espirales con champiñones	Crema de verduras	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de pavo en salsa	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo en salsa	Revuelto de huevo
Cous cous	Champiñones salteados con cebolla	Zanahoria dado salteada	Patatas fritas	Tomate asado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate casera	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de verduras
Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno/plancha	Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Tomate asado	Calabaza salteada	-	Calabacín salteado	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de verduras	Guiso de alubias blancas con calabaza	Judías verdes al ajillo	Macarrones aglio-olio
Filete de pavo en salsa	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla francesa
Champiñones salteados con cebolla	Patatas fritas	Tomate asado	Calabaza asada	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras	Guiso de lentejas con zanahoria
Pechuga de pavo al horno/plancha	Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria	Tortilla francesa	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo y queso fundido
Calabaza asada	-	Guisantes salteados	Patatas fritas	Tomate asado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pechuga de pavo al horno/plancha	Contramuslo de pollo en salsa	Abadejo al horno
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
09	10	11	12	13
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones sin gluten aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Vacaciones de verano
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Abadejo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor 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
02	03	04	05	06
				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Albóndigas al chilindrón
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de fideos con caldo casero	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de fideos con caldo casero	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Flamenquines	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pechuga de pavo al horno/plancha	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de pavo en salsa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde con guisantes	Cinta de lomo fresca a la plancha	Abadejo al horno
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Tallarines sin soja con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos sin soja	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata y pollo	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones sin soja aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Macarrones sin soja aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06
				

# Menú Pastas integrales, no fritos

Santa Ana y San Rafael

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Pasta integral salteada con champiñones	Crema de calabaza	Arroz integral con verduras
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Abadejo al horno
Arroz integral	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco
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	Fruta fresca de temporada y pan integral
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones integrales aglio-olio	Sopa de fideos con caldo casero	Arroz integral con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla francesa	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de tomate fresco
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	Fruta fresca de temporada y pan integral
16	17	18	19	20
Arroz integral con verduras	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Pasta integral salteada con champiñones
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa al horno
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
23	24	25	26	27
Arroz integral con verduras	Sopa de fideos con caldo casero	Macarrones integrales aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Sopa de ave con fideos sin soja	Tallarines sin soja con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Espinacas salteadas con patatas	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz salteado con champiñones	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Lomo con pimienta y cebolla
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Pisto de verduras hortelano	Sopa de ave con fideos sin soja	Macarrones sin soja aglio-olio
Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Macarrones sin soja aglio-olio	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Brócoli salteado con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Filete de merluza al horno/plancha	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo
Ensalada de col fresca	-	Ensalada de lechuga	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales con champiñones	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
Filete de pavo en salsa	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa de ave con fideos	Paella de verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Contramuslo de pollo horneado o plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas dado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Crema de calabacín	Guiso de alubias blancas con verduras	Judías verdes salteadas con patata	Macarrones aglio-olio
Bacalao rebozado	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Tortilla francesa	Filete de pavo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Sopa de ave con fideos	Coditos gratinados con queso	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Pavo al horno con tomate y cebolla	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde con guisantes	Ternera con salsa de zanahorias	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca	-	-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas (patata hervida 150 gr) 2 r Ragout de cerdo en salsa aromática  Cous cous 60 gr 1,5r Fruta fresca (1r) / pan blanco (50g) 2,5 r	Garbanzos estofados 210gr garbanzos 4 r  Merluza al horno  Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Espirales 180 gr 4 r salteados con champiñones y york Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan blanco (44g) 2,2r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 130g) (3r) Pollo al estilo riojano  Patatas fritas 30 gr 1r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Arroz con verduras152g 4r  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
09	10	11	12	13
Lentejas con patatas y verdura (100g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r  Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g)1r	Macarrones 180 gr 4 r al pomodoro con albahaca  Merluza a la bilbaína  Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 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 blanco (20g)1r	Paella de verduras(arroz 152g 4r) Contramuslo de pollo horneado o plancha  Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Crema de puerro y zanahoria(zanahoria 140g + patata cocida 130g) (3r) Albóndigas al chilindrón  Patatas dado 30 g 1 r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera (arroz integral 120g 3 r) Bacalao al horno  Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de puerro y calabacín(calabacín 140g + patata cocida 130g) (3r) Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza  Patatas cocidas 65 g 1 r Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Guiso de alubias blancas con verduras ( 165 g alubias 3 r) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r	Judías verdes salteadas con patatas( judía 250g+patata hervida 150 gr) 3 r Cinta de lomo adobado al horno/ plancha  Lechuga y remolacha Yogur desnatado ( 125 gr) 0,8r / pan integral (66g) 3,2 r	Lacitos de pasta al pesto 180 g pasta 4 r  Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
23	24	25	26	27
Arroz a banda( arroz 152 g 4 r)  Pavo al horno con tomate y cebolla  Ensalada de col fresca 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 (26g) 1,2 r	Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes  Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de verduras y hortalizas 250g + patata cocida 130g) (4r) Hamburguesa mixta al horno  Patatas fritas 30 g 1 r Fruta fresca (1r) / pan integral (26g) 1,2 r	Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
02	03	04	05	06