

MENÚ BASAL



VIERNES 1



FESTIVO

| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8  |
|--|--|---|---|--|
| <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23                               | <b>ARROZ CON TOMATE</b><br>arroz, tomate frito, cebolla<br><b>PALOMETA A LA VIZCAINA 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>palometa, pimiento morrón, vinagre, harina<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20                      | <b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10</b><br>garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento<br><b>CINTA DE LOMO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28 | <b>PASTA VEGAN BOLOGNESE 7.8</b><br>pasta, soja texturizada, tomate frito<br><b>MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8</b><br><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br>merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20 | <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b><br>judías verdes, patata, tomate frito<br><b>POLLO AL CHILINDRÓN 8</b><br><b>CON PATATAS 10</b><br>jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21     |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
| <b>PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8</b><br>pasta integral, tomate frito, queso rallado<br><b>ABADEJO EN SALSAS MENIERE</b><br><b>CON ENSALADA 1.2.8</b><br>abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75 | <b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS</b><br>alubias canela, patata, puerro, zanahoria<br><b>TORTILLA FRANCESA 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, aceite<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21                        | <b>PAELLA DE VERDURAS</b><br>arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19                 | <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8</b><br>pasta, codillo, gallina, garbanzos<br><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br>garbanzos, chorizo, ternera, patata<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26   | <b>SAN ISIDRO</b>  |
| LUNES 18 DIA SIN GLUTEN  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
| <b>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10</b><br>menestra, patata, tomate frito<br><b>MERLUZA A LA GALLEGA</b><br><b>CON PATATA VAPOR 10</b><br>merluza patata, pimentón, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21                                     | <b>SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7</b><br>arroz gallina, apio, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY</b><br><b>CON ENSALADA 3.10</b><br>filete de pollo, curry, cebolla<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21          | <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>huevo, bechamel, pan rallado<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27                    | <b>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS</b><br>pasta, verduras asadas, tomate<br><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO</b><br><b>CON GUISANTES Y ZANAHORIA BABY 10</b><br>magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24 | <b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10</b><br>judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23        |
| DIA DE AFRICA  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29   |
| <b>ARROZ JOLOFF</b><br>arroz, tomate pimiento, especias<br><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br>filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón<br>zumo de limón, vinagre, oégano, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17                                   | <b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS</b><br>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón<br><b>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>bacalao, harina, leche, huevo<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26 | <b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br>zanahoria, apio, patata, aceite<br><b>TORTILLA FRANCESA</b><br><b>CON QUESO 6.7</b><br>huevo líquido, queso, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29                                    | <b>GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL</b><br>garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón<br><b>MERLUZA A LA RIOJANA 2,10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>merluza, tomate, pimiento<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23                 | <b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b><br>pasta, tomate frito, cebolla, aceite<br><b>ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)</b><br><b>EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10</b><br>burger meat, patata, curcuma<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35 |



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



FESTIVO

| LUNES 4  | MARTES 5  | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|--|---|---|---|---|
| <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23                               | <b>ARROZ CON TOMATE</b><br>arroz, tomate frito, cebolla<br><b>PALOMETA A LA BILBAINA 8.10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>palometa, pimiento morrón, vinagre, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20                             | <b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10</b><br>garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento<br><b>CINTA DE LOMO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28 | <b>PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8</b><br>pasta, soja texturizada, tomate frito<br><b>MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8</b><br><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br>merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20   | <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</b><br>judías verdes, patata, tomate frito<br><b>POLLO AL CHILINDRÓN 8</b><br><b>CON PATATAS 10</b><br>jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21  |
| LUNES 11   | MARTES 12   | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| <b>PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8</b><br>pasta integral, tomate frito, queso rallado<br><b>ABADEJO EN SALSAS MENIERE</b><br><b>CON ENSALADA 1.2.8</b><br>abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75 | <b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS</b><br>alubias canela, patata, puerro, zanahoria<br><b>TORTILLA FRANCESA 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21                                  | <b>PAELLA DE VERDURAS</b><br>arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19                 | <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8</b><br>pasta, codillo, gallina, garbanzos<br><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br><b>garbanzos, chorizo, ternera, patata</b><br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26  | <b>SAN ISIDRO</b>   |
| LUNES 18 DIA SIN GLUTEN  | MARTES 19   | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| <b>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10</b><br>menestra, patata, tomate frito<br><b>MERLUZA A LA GALLEGA</b><br><b>CON PATATA VAPOR 2.10</b><br>merluza patata, pimentón, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21                                   | <b>SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7</b><br>arroz gallina, apio, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY</b><br><b>CON ENSALADA 3.10</b><br>filete de pollo, curry, cebolla<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21                    | <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA</b><br><b>1.2.3.5.6.7.8.10.11</b><br>huevo, bechamel, pan rallado<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27             | <b>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8</b><br>pasta, verduras asadas, tomate<br><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO</b><br><b>CON GUISANTES Y ZANAHORIA BABY 10</b><br>magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24 | <b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10</b><br>judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23        |
| DIA DE AFRICA  | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
| <b>ARROZ JOLOFF</b><br>arroz, tomate pimiento, especias<br><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br><b>filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón</b><br>zumo de limón, vinagre, oégano, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17                            | <b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</b><br>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón<br><b>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA</b><br><b>1.2.3.5.6.7.8.10.11</b><br>bacalao, harina, leche, huevo<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26 | <b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br>zanahoria, apio, patata, aceite<br><b>TORTILLA FRANCESA</b><br><b>CON QUESO 6.7</b><br>huevo líquido, queso, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29                                    | <b>GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL</b><br>garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón<br><b>MERLUZA A LA RIOJANA 2,10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>merluza, tomate, pimiento<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23                     | <b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b><br>pasta, tomate frito, cebolla, aceite<br><b>ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)</b><br><b>EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10</b><br>burger meat, patata, curcuma<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35 |



MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA



FESTIVO

| LUNES 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6  | JUEVES 7  | VIERNES 8  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>LENTEJAS A LA HORTELANA</b><br/>lentejas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, patata, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23</p>             | <p><b>ARROZ CON TOMATE</b><br/>arroz, tomate frito, cebolla</p> <p><b>PALOMETA EN SALSA DE VERDURAS 2 CON ENSALADA</b><br/>palometa, calabacín, puerro, zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20</p>                                  | <p><b>GARBANZOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 3.10 (garbanzos, salteado)</b></p> <p><b>CINTA DE LOMO AL HORNO CON AJILLO Y ENSALADA</b><br/>cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28</p> | <p><b>PASTA CON VERDURAS AL CURRY 3</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2</b><br/>merluza, cebolla zanahoria, pimienta<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20</p> | <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</b><br/>judías verdes, patata, ajo, perejil</p> <p><b>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON PATATA VAPOR 10</b><br/>pollo, patata, perejil, tomillo, pimienta<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6<br/>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21</p>                  |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13   | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
| <p><b>PASTA EN SALSA PROVENZAL</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>ABADEJO AL AJO ARRIERO 2.5 CON ENSLADA</b><br/>abadejo, apio, repollo, zanahoria, ajo<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75</p>                      | <p><b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10</b><br/>alubia canela, patata, pimienta, zanahoria</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21</p>                                   | <p><b>ARROZ CON VERDURAS</b><br/>arroz, calabacín, zanahoria, cebolla</p> <p><b>FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA</b><br/>limón, ajo, tomillo, orégano, pimienta<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19</p>                 | <p><b>SOPA DE AVE CON FIDEOS 5</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br/>garbanzos, patata, pollo, chorizo<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26</p>                                     | <p><b>SAN ISIDRO</b></p>   |
| LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN   | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20   | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
| <p><b>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10</b><br/>menestra, patata, ajo, perejil</p> <p><b>MERLUZA EN SALSA PIQUILLO CON PATATA VAPOR 2.10</b><br/>merluza, ajo, puerro, tomate, pimienta<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21</p> | <p><b>SOPA DE AVE CON LETRAS 5</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>RAGÚ DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA</b><br/>ragú de pollo, calabacín, zanahoria, cebolla, ajo<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21</p>                     | <p><b>LENTEJAS CON VERDURAS 10</b><br/>lentejas, patata, pimienta, zanahoria</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27</p>                                | <p><b>PASTA EN SALSA ALBAHACA</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY</b><br/>magro, cebolla, calabacín, zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24</p>                 | <p><b>JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA</b><br/>judías pintas, zanahoria, calabacín, calabaza</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, patata, aceite<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6<br/>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23</p>                     |
| DÍA DE AFRICA   | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27   | JUEVES 28   | VIERNES 29   |
| <p><b>ARROZ JOLOFF</b><br/>arroz, tomate, pimienta, especias</p> <p><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br/>pollo, zanahoria, ajo, pimentón<br/>zumo de limón, vinagre, orégano, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17</p>         | <p><b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</b><br/>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón</p> <p><b>PALOMETA A LA BILBAINA 2 CON ENSALADA</b><br/>palometa, pimiento morrón, tomate, pimienta verde<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26</p> | <p><b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br/>patata, calabacín, calabaza, puerro</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON QUESO 6.7</b><br/>huevo líquido, queso, aceite<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29</p>                   | <p><b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 3</b><br/>garbanzos, arroz integral, zanahoria, curry</p> <p><b>MERLUZA ENCEBOLLADA 2 CON ENSALADA</b><br/>merluza, cebolla, ajo, perejil<br/>Fruta de temporada y pan sin gluten<br/>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23</p>      | <p><b>ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO</b><br/>PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p><b>HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA (burger meat) CON PATATAS 1.10</b><br/>burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimienta<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6<br/>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35</p> |

Los productos utilizados en la elaboración de este menú son exentos de gluten



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 12 años

MENÚ SIN LENTEJAS



FESTIVO

| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8  |
|--|--|---|---|--|
| <p><b>CREMA DE CALABAZA 10</b><br/>calabaza, patata, puerro</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, patata, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23</p>   | <p><b>ARROZ CON TOMATE</b><br/>arroz, tomate frito, cebolla</p> <p><b>PALOMETA A LA VIZCAINA 8</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>palometa, pimiento morrón, vinagre, harina<br/>Fruta de temporada y pan integral 8<br/>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20</p>                      | <p><b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10</b><br/>garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento</p> <p><b>CINTA DE LOMO AL HORNO 8</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28</p> | <p><b>PASTA VEGAN BOLOGNESE 7.8</b><br/>pasta, soja texturizada, tomate frito</p> <p><b>MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8</b><br/><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br/>merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20</p> | <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b><br/>judías verdes, patata, tomate frito</p> <p><b>POLLO AL CHILINDRÓN 8</b><br/><b>CON PATATAS 10</b><br/>jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br/>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21</p>     |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15   |
| <p><b>PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8</b><br/>pasta integral, tomate frito, queso rallado</p> <p><b>ABADEJO EN SALSAS MENIERE</b><br/><b>CON ENSALADA 1.2.8</b><br/>abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75</p> | <p><b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS</b><br/>alubias canela, patata, puerro, zanahoria</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA 7</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, aceite<br/>Fruta de temporada y pan integral 8<br/>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21</p>                        | <p><b>PAELLA DE VERDURAS</b><br/>arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria</p> <p><b>FILETE DE POLLO AL HORNO 8</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19</p>                 | <p><b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8</b><br/>pasta, codillo, gallina, garbanzos</p> <p><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br/>garbanzos, chorizo, ternera, patata<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26</p>  | <p><b>SAN ISIDRO</b></p>   |
| LUNES 18 DIA SIN GLUTEN  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22   |
| <p><b>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10</b><br/>menestra, patata, tomate frito</p> <p><b>MERLUZA A LA GALLEGA</b><br/><b>CON PATATA VAPOR 10</b><br/>merluza patata, pimentón, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21</p>                                     | <p><b>SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7</b><br/>arroz gallina, apio, zanahoria</p> <p><b>FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY</b><br/><b>CON ENSALADA 3.10</b><br/>filete de pollo, curry, cebolla<br/>Fruta de temporada y pan integral 8<br/>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21</p>          | <p><b>COLIFLOR AL AJO ARRIERO 10</b><br/>coliflor, patata, pimiento morrón</p> <p><b>HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA</b><br/>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br/>huevo, bechamel, pan rallado<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27</p>                             | <p><b>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS</b><br/>pasta, verduras asadas, tomate</p> <p><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO</b><br/><b>CON GUISANTES Y ZANAHORIA BABY 10</b><br/>magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24</p> | <p><b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10</b><br/>judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>huevo líquido, patata, aceite<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br/>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23</p>        |
| DIA DE AFRICA  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29   |
| <p><b>ARROZ JOLOFF</b><br/>arroz, tomate pimiento, especias</p> <p><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br/>filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón<br/>zumo de limón, vinagre, oégano, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17</p>                                   | <p><b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS</b><br/>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón</p> <p><b>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA</b><br/>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br/>bacalao, harina, leche, huevo<br/>Fruta de temporada y pan integral 8<br/>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26</p> | <p><b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br/>zanahoria, apio, patata, aceite</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA</b><br/><b>CON QUESO 6.7</b><br/>huevo líquido, queso, aceite<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29</p>                                    | <p><b>GARBANZOS GUISADOS C/ARROZ INTEGRAL</b><br/>garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón</p> <p><b>MERLUZA A LA RIOJANA 2,10</b><br/><b>CON ENSALADA</b><br/>merluza, tomate, pimiento<br/>Fruta de temporada y pan 8<br/>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23</p>                | <p><b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b><br/>pasta, tomate frito, cebolla, aceite</p> <p><b>ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)</b><br/><b>EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10</b><br/>burger meat, patata, curcuma<br/>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br/>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35</p> |



MENÚ SIN BRÓCOLI



FESTIVO

| LUNES 4  | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|--|--|---|---|---|
| <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23                               | <b>ARROZ CON TOMATE</b><br>arroz, tomate frito, cebolla<br><b>PALOMETA A LA BILBAINA 8.10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>palometa, pimiento morrón, vinagre, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20                      | <b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10</b><br>garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento<br><b>CINTA DE LOMO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28 | <b>PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8</b><br>pasta, soja texturizada, tomate frito<br><b>MERLUZA HORNO EN SALSAS MARINERA 2.8</b><br><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br>merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20   | <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</b><br>judías verdes, patata, tomate frito<br><b>POLLO AL CHILINDRÓN 8</b><br><b>CON PATATAS 10</b><br>jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21  |
| LUNES 11   | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| <b>PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8</b><br>pasta integral, tomate frito, queso rallado<br><b>ABADEJO EN SALSAS MENIERE</b><br><b>CON ENSALADA 1.2.8</b><br>abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75 | <b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS</b><br>alubias canela, patata, puerro, zanahoria<br><b>TORTILLA FRANCESA 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21                           | <b>ARROZ CON VERDURAS</b><br>arroz, calabacín, zanahoria, cebolla<br><b>FILETE DE POLLO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19                       | <b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8</b><br>pasta, codillo, gallina, garbanzos<br><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br>garbanzos, chorizo, ternera, patata<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26   | <b>SAN ISIDRO</b>   |
| LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN  | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| <b>CREMA DE ZANAHORIA 10</b><br>zanahoria, patata, puerro<br><b>MERLUZA A LA GALLEGA</b><br><b>CON PATATA VAPOR 2.10</b><br>merluza patata, pimentón, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21  | <b>SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7</b><br>arroz gallina, apio, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY</b><br><b>CON ENSALADA 3.10</b><br>filete de pollo, curry, cebolla<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21             | <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>huevo, bechamel, pan rallado<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27                    | <b>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8</b><br>pasta, verduras asadas, tomate<br><b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO</b><br><b>CON GUISANTES Y ZANAHORIA BABY 10</b><br>magro, guisantes, zanahoria, cebolla, tomate<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24 | <b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10</b><br>judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23        |
| DÍA DE AFRICA  | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
| <b>ARROZ JOLOFF</b><br>arroz, tomate pimiento, especias<br><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br>filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón<br>zumo de limón, vinagre, oégano, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17                                   | <b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10</b><br>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón<br><b>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>bacalao, harina, leche, huevo<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26 | <b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br>zanahoria, apio, patata, aceite<br><b>TORTILLA FRANCESA</b><br><b>CON QUESO 6.7</b><br>huevo líquido, queso, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29                                    | <b>GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL</b><br>garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón<br><b>MERLUZA A LA RIOJANA 2,10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>merluza, tomate, pimiento<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23                     | <b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b><br>pasta, tomate frito, cebolla, aceite<br><b>ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)</b><br><b>EN SALSAS CON PATATAS 1.8.10</b><br>burger meat, patata, curcuma<br>Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8<br>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35 |



MENÚ SIN CERDO



FESTIVO

| LUNES 4   | MARTES 5   | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7   | VIERNES 8  |
|---|--|---|--|--|
| <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 648 HC 84 Prot 25 Gr 23                              | <b>ARROZ CON TOMATE</b><br>arroz, tomate frito, cebolla<br><b>PALOMETA A LA BILBAINA 8.10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>palometa, pimiento morrón, vinagre, harina<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 652 HC 98 Prot 19 Gr 20                   | <b>GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10</b><br>garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento<br><b>FILETE DE PAVO AL AJILLO</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>filete de pavo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 698 HC 75 Prot 54 Gr 28 | <b>PASTA VEGAN BOLOGNESE 1.7.8</b><br>pasta, soja texturizada, tomate frito<br><b>MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8</b><br><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br>merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20 | <b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10</b><br>judías verdes, patata, tomate frito<br><b>POLLO AL CHILINDRÓN 8</b><br><b>CON PATATAS 10</b><br>jamoncitos, patata, pimiento, zanahoria, tomate<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 643 HC 76 Prot 35 Gr 21                  |
| LUNES 11  | MARTES 12  | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14  | VIERNES 15   |
| <b>PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8</b><br>pasta integral, tomate frito, queso rallado<br><b>ABADEJO EN SALSA MENIERE</b><br><b>CON ENSALADA 1.2.8</b><br>abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 75 Prot 29 Gr 75 | <b>ALUBIAS CANELA CON VERDURAS</b><br>alubias canela, patata, puerro, zanahoria<br><b>TORTILLA FRANCESA 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, aceite<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 605 HC 69 Prot 25 Gr 21                        | <b>PAELLA DE VERDURAS</b><br>arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO AL HORNO 8</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 642 HC 81 Prot 34 Gr 19         | <b>SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8</b><br>pasta, pollo, apio, zanahoria<br><b>COMPLEMENTO DE COCIDO 10</b><br>garbanzos, patata, pollo, zanahoria<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26  | <b>SAN ISIDRO</b>  |
| LUNES 18 DÍA SIN GLUTEN   | MARTES 19  | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21  | VIERNES 22   |
| <b>MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10</b><br>menestra, patata, tomate frito<br><b>MERLUZA A LA GALLEGA</b><br><b>CON PATATA VAPOR 2.10</b><br>merluza patata, pimentón, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 652 HC 74 Prot 37 Gr 21                                  | <b>SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5.7</b><br>arroz gallina, apio, zanahoria<br><b>FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY</b><br><b>CON ENSALADA 3.10</b><br>filete de pollo, curry, cebolla<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 694 HC 87 Prot 35 Gr 21          | <b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10</b><br>lentejas, patata, calabaza, pimentón<br><b>HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>huevo, bechamel, pan rallado<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 681 HC 76 Prot 32 Gr 27            | <b>PASTA CON FRITADA DE VERDURAS 7.8</b><br>pasta, verduras asadas, tomate<br><b>FILETE DE POLLO AL AJILLO</b><br><b>CON ZANAHORIA BABY</b><br>filete de pollo, zanahoria, ajo, perejil<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 646 HC 54 Prot 50 Gr 24               | <b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10</b><br>judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón<br><b>TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>huevo líquido, patata, aceite<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 616 HC 63 Prot 28 Gr 23                        |
| DÍA DE AFRICA   | MARTES 26  | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28  | VIERNES 29   |
| <b>ARROZ JOLOFF</b><br>arroz, tomate pimiento, especias<br><b>POLLO AL PIRI PIRI</b><br>filete de pollo, zanahoria, ajo, pimentón<br>zumo de limón, vinagre, oégano, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 636 HC 76 Prot 42 Gr 17                                  | <b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS</b><br>judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón<br><b>BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA</b><br>1.2.3.5.6.7.8.10.11<br>bacalao, harina, leche, huevo<br>Fruta de temporada y pan integral 8<br>Cal 680 HC 79 Prot 23 Gr 26 | <b>CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 10</b><br>zanahoria, apio, patata, aceite<br><b>TORTILLA FRANCESA</b><br><b>CON QUESO 6.7</b><br>huevo líquido, queso, aceite<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 653 HC 71 Prot 24 Gr 29                            | <b>GARBANZOS GUIADOS C/ARROZ INTEGRAL</b><br>garbanzos, arroz, zanahoria, pimiento, pimentón<br><b>MERLUZA A LA RIOJANA 2,10</b><br><b>CON ENSALADA</b><br>merluza, tomate, pimiento<br>Fruta de temporada y pan 8<br>Cal 649 HC 71 Prot 37 Gr 23                  | <b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b><br>pasta, tomate frito, cebolla, aceite<br><b>HAMBURGUESA DE TERNERA ESTOFADA</b><br>(burger meat) CON PATATAS 1.10<br>burger meat, patata, zanahoria, cebolla, pimiento<br>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8<br>Cal 690 HC 71 Prot 20 Gr 35 |



## ¿QUÉ CENAMOS HOY?

### SI HEMOS COMIDO.....

#### PRIMEROS PLATOS

|               |
|---------------|
| PASTA O ARROZ |
| VERDURAS      |
| LEGUMBRES     |

#### SEGUNDOS PLATOS

|           |
|-----------|
| PESCADO   |
| CARNE     |
| HUEVOS    |
| LEGUMBRES |

### DEBEMOS CENAR.....

#### PRIMEROS

|               |               |
|---------------|---------------|
| VERDURAS      |               |
| PASTA O ARROZ | LEGUMBRES     |
| VERDURAS      | PASTA O ARROZ |

#### SEGUNDOS PLATOS

|                      |         |
|----------------------|---------|
| CARNE                | HUEVO   |
| PESCADO              | HUEVO   |
| CARNE                | PESCADO |
| VERDURAS/PASTA/ARROZ | HUEVO   |

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

### IDEAS DE CENAS



Huevos a la plancha con pisto de verduras

Pizza con base de brócoli y atún con queso y tomate

Tallarines de calabacín con pollo salteado y orénáo

Revuelto de gambas y ajetes

Ensalada de pepino, atún, cebolla y salsa de yogur griego

Boniato asado con falsa boloñesa de soja texturizada