



VIERNES 1

0

FESTIVO

LUNES 4

Brócoli con bechamel

Hamburguesa a la plancha

Cous Cous

Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 5

Revuelto de queso

Paella de verduras

Ens lechuga, tomate, zanahoria

Fruta Temporada, Pan Integral

MIÉRCOLES 6

Ens. Patata y hortalizas

Tilapia con tomate

Zanahoria baby

Yogur o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 7

Crema de verduras

Contramuslo de pollo al limón

Patatas fritas

Fruta Temporada, Pan Integral

VIERNES 8

Ensalada pasta y hortalizas

Salmón al Horno

Ens lechuga, tomate, zanahoria

Fruta Temporada, Pan y Agua

LUNES 11

Arroz Integral con Verduras

Merluza en salsa verde

Ensalada mixta

Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 12

Judías Blancas ECO guisadas

Huevos revueltos

Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta Temporada, Pan Integral

MIÉRCOLES 13

Guisantes Rehogados

Pollo al chilindrón

Verduritas dado

Yogur o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 14

Sopa cocido fideo integral

Cocido ECO completo

Fruta Temporada, Pan Integral

VIERNES 15

FESTIVO

LUNES 18

Crema de calabacín y quesito

Bacalao con tomate

Patatas dado

Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 19

Macarrones integrales boloñesa

Tortilla francesa

Ens de Lechuga y Zanah

Fruta Temporada, Pan Integral

MIÉRCOLES 20

Ens. Lech., zanah., cebolla y aceituna

Guiso garbanzos ECO c/verduras

Cous Cous

Yogur o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 21

Arroz con tomate

Ventresca merluza horno

Ens de Lechuga y maíz

Fruta Temporada, Pan Integral

VIERNES 22

Judías pintas guisadas

Cinta de lomo a la plancha

Calabacín salteado

Fruta Temporada, Pan y Agua

LUNES 25

Lentejas con chorizo y verduras

Tortilla Fr de Calabacín

Lechuga, Tomate y Maíz

Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 26

Judías verdes rehogadas

Marmitako (patatas y atún)

Ens de Lechuga y Cebolla

Fruta Temporada, Pan Integral

MIÉRCOLES 27

Sopa cocido fideo integral

Cocido ECO completo

Yogur o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 28

Gazpacho

Arroz al horno(garbanzo,patata,magro)

Patatas al vapor

Fruta Temporada, Pan Integral

VIERNES 29

Crema de calabaza

Merluza a la plancha

Ens de Lechuga y Zanah

Fruta Temporada, Pan y Agua

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- gluten
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche
- moluscos
- sulfitos
- puede contener trazos de varios

ALERGIA A FRUTOS SECOS





VIERNES 1

0

FESTIVO

LUNES 4

Brócoli con patatas
Hamburguesa casera plancha
Cous Cous
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 5

Revuelto de Jamón York
Paella de verduras
Ens lechuga, tomate, zanahoria
Fruta Temporada, **Pan Integral**

MIÉRCOLES 6

Ens. Patata y hortalizas
Tilapia con tomate
Zanahoria baby
Y de Soja o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 7

Crema de verduras
Contramuslo de pollo al limón
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**

VIERNES 8

Ensalada pasta y hortalizas
Salmón al Horno
Ens lechuga, tomate, zanahoria
Fruta Temporada, Pan y Agua

LUNES 11

Arroz Integral con Verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 12

Judías Blancas ECO guisadas
Huevos revueltos
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**

MIÉRCOLES 13

Guisantes Rehogados
Pollo al chilindrón
Verduritas dado
Y de Soja o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 14

Sopa cocido fideo integral
Cocido ECO completo
Fruta Temporada, **Pan Integral**

VIERNES 15

FESTIVO

Fruta Temporada, Pan y Agua

LUNES 18

Crema de calabacín
Bacalao con tomate
Patatas dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 19

Macarrones integrales boloñesa
Tortilla francesa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

MIÉRCOLES 20

Ens. Lech., zanah., cebolla y aceituna
Guiso garbanzos ECO c/verduras
Cous Cous
Y de Soja o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 21

Arroz con tomate
Ventresca merluza horno
Ens de Lechuga y maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**

VIERNES 22

Judías pintas guisadas
Cinta de lomo a la plancha
Calabacín salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua

LUNES 25

Lentejas con chorizo y verduras
Tortilla Fr de Calabacín
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua

MARTES 26

Judías verdes rehogadas
Marmitako (patatas y atún)
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**

MIÉRCOLES 27

Sopa cocido fideo integral
Cocido ECO completo
Y de Soja o Fruta, Pan y Agua

JUEVES 28

Gazpacho
Arroz al horno(garbanzo, patata, magro)
Fruta Temporada, **Pan Integral**

VIERNES 29

Crema de calabaza
Merluza a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

ALERGIA A LECHE E INTOLERANCIA A LACTOSA





VIERNES 1

0

FESTIVO

LUNES 4

Brócoli con bechamel 🍷👉
 Hamburguesa casera plancha
 Cous Cous 🌿🌿
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷

MARTES 5

Calabaza gratinada 🍷
 Paella de verduras 🍷
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 6

Ens. Patata y hortalizas 🍷
 Tilapia con tomate 🐟
 Zanahoria baby 🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷

JUEVES 7

Crema de verduras
 Contramuslo de pollo al limón
 Patatas fritas
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 8

Ensalada pasta y hortalizas 🍷
 Salmón al Horno 🐟
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LUNES 11

Arroz Integral con Verduras
 Merluza en salsa verde 🐟
 Ensalada mixta 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 12

Judías Blancas ECO guisadas
 Pavo a la Provenzal 🍷
 Lechuga, Tomate y Maíz 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 13

Guisantes Rehogados
 Pollo al chilindrón
 Verduritas dado
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷

JUEVES 14

Sopa de cocido de fideos
 Cocido ECO completo 🌿
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 15

FESTIVO

LUNES 18

Crema de calabacín y queso 🍷
 Bacalao con tomate 🐟
 Patatas dado
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 19

Macarrones a la boloñesa
 Contramuslo de pollo al ajillo 🍷
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 20

Ens. Lech., zanah., cebolla y aceituna 🍷
 Guiso garbanzos ECO c/verduras
 Cous Cous 🌿🌿
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷

JUEVES 21

Arroz con tomate
 Ventresca merluza horno 🐟
 Ens de Lechuga y maíz 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 22

Judías pintas guisadas
 Cinta de lomo a la plancha
 Calabacín salteado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LUNES 25

Lentejas con chorizo y verduras ⚠️
 Escalopines a la plancha
 Lechuga, Tomate y Maíz 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 26

Judías verdes rehogadas
 Marmitako (patatas y atún) 🐟🍷
 Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 27

Sopa de cocido de fideos
 Cocido ECO completo 🌿
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷

JUEVES 28

Gazpacho 🍷
 Arroz al horno(garbanzo,patata,magro)
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 29

Crema de calabaza
 Merluza a la plancha 🐟
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LEYENDA

- 🍷 - cacahuete
- 👉 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🌿 - soja
- 🐞 - moluscos
- 🍷 - altramuces
- 🐞 - frutos de cáscara
- 🍷 - crustáceos
- 🍷 - sésamo
- 🍷 - sulfitos
- 🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍷 - huevo
- 🍷 - leche
- ⚠️ - puede contener trazos de varios

ALERGIA AL HUEVO





				VIERNES 1 FESTIVO
LUNES 4 Brócoli con patatas Hamburguesa casera plancha Arroz blanco Fruta Temporada. Pan y Agua	MARTES 5 Revuelto de queso Paella de verduras Ens lechuga, tomate, zanahoria Fruta Temporada. Pan y Agua	MIÉRCOLES 6 Ens. Patata y hortalizas Tilapia con tomate Zanahoria baby Yogur o Fruta, Pan y Agua	JUEVES 7 Crema de verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta Temporada. Pan y Agua	VIERNES 8 Ensalada pasta y hortalizas Salmón al Horno Ens lechuga, tomate, zanahoria Fruta Temporada, Pan y Agua
LUNES 11 Arroz Integral con Verduras Merluza en salsa verde Ensalada mixta Fruta Temporada. Pan y Agua	MARTES 12 Judías Blancas ECO guisadas Huevos revueltos Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Temporada. Pan y Agua	MIÉRCOLES 13 Guisantes Rehogados Pollo al chilindrón Verduritas dado Yogur o Fruta, Pan y Agua	JUEVES 14 Sopa de cocido de fideos Cocido ECO completo Fruta Temporada. Pan y Agua	VIERNES 15 FESTIVO Fruta Temporada, Pan y Agua
LUNES 18 Crema de calabacín y quesito Bacalao con tomate Patatas dado Fruta Temporada. Pan y Agua	MARTES 19 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada. Pan y Agua	MIÉRCOLES 20 Ens. Lech., zanah., cebolla y aceituna Guiso garbanzos ECO c/verduras Arroz blanco Yogur o Fruta, Pan y Agua	JUEVES 21 Arroz con tomate Ventresca merluza horno Ens de Lechuga y maíz Fruta Temporada. Pan y Agua	VIERNES 22 Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta Temporada, Pan y Agua
LUNES 25 Patatas a la riojana Tortilla Fr de Calabacín Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Temporada. Pan y Agua	MARTES 26 Judías verdes rehogadas Marmitako (patatas y atún) Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada. Pan y Agua	MIÉRCOLES 27 Sopa de cocido de fideos Cocido ECO completo Yogur o Fruta, Pan y Agua	JUEVES 28 Gazpacho Arroz al horno(garbanzo,patata,magro) Fruta Temporada. Pan y Agua	VIERNES 29 Crema de calabaza Merluza a la plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan y Agua

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

INTOLERANCIA AL GLUTEN





VIERNES 1

0

FESTIVO

LUNES 4

Brócoli con bechamel 🍷👉
 Hamburguesa a la plancha ⚠️
 Cous Cous 🍷👉
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 5

Revuelto de queso 🍷👉
 Paella de verduras 🍷👉
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 6

Ens. Patata y hortalizas 🍷👉
 Tilapia con tomate 🐟
 Zanahoria baby 🍷👉
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷👉

JUEVES 7

Crema de verduras 🍷👉
 Contramuslo de pollo al limón 🍷👉
 Patatas fritas 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 8

Ensalada pasta y hortalizas 🍷👉
 Salmón al Horno 🐟
 Ens lechuga, tomate, zanahoria 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LUNES 11

Arroz Integral con Verduras 🍷👉
 Merluza en salsa verde 🐟
 Ensalada mixta 🍷👉
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 12

Judías Blancas ECO guisadas 🍷👉
 Huevos revueltos 🍷👉
 Lechuga, Tomate y Maíz 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 13

Guisantes Rehogados 🍷👉
 Pollo al chilindrón 🍷👉
 Verduritas dado 🍷👉
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷👉

JUEVES 14

Sopa de ave con fiedo integral 🍷👉
 Cocido ECO sin cerdo 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 15

FESTIVO

LUNES 18

Crema de calabacín y quesito 🍷👉
 Bacalao con tomate 🐟
 Patatas dado 🍷👉
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 19

Macarrones integrales boloñesa 🍷👉
 Tortilla francesa 🍷👉
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 20

Ens. Lech., zanah., cebolla y aceituna 🍷👉
 Guiso garbanzos ECO c/verduras 🍷👉
 Cous Cous 🍷👉
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷👉

JUEVES 21

Arroz con tomate 🍷👉
 Ventresca merluza horno 🐟
 Ens de Lechuga y maíz 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 22

Judías pintas guisadas 🍷👉
 Contramuslo de pollo al ajillo 🍷👉
 Calabacín salteado 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LUNES 25

Lentejas guisadas con verduras ⚠️
 Tortilla Fr de Calabacín 🍷👉
 Lechuga, Tomate y Maíz 🍷👉
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷👉

MARTES 26

Judías verdes rehogadas 🍷👉
 Marmitako (patatas y atún) 🐟
 Ens de Lechuga y Cebolla 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

MIÉRCOLES 27

Sopa de ave con fiedo integral 🍷👉
 Cocido ECO sin cerdo 🍷👉
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷👉

JUEVES 28

Gazpacho 🍷👉
 Arroz al horno(garbanzo,patata,pollo) 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷👉

VIERNES 29

Crema de calabaza 🍷👉
 Merluza a la plancha 🐟
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷👉
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷👉

LEYENDA

- 🍷 - cacahuete
- 👉 - altramuces
- 🍷👉 - gluten
- 🍷 - mostaza
- 🐟 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🍷👉 - apio
- 🍷👉 - crustáceos
- 🍷👉 - huevo
- 🍷👉 - soja
- 🍷👉 - sésamo
- 🍷👉 - leche
- 🍷👉 - moluscos
- 🍷👉 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazos de varios

MENÚ SIN CERDO

