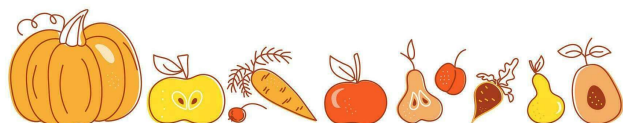


Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos (L) ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)
 Kcal:706/Pr:52/HC:55/Gr:29

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:814/Pr:66/HC:84/Gr:30

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:788/Pr:32/HC:87/Gr:33

Judías blancas estofadas ⁷
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:805/Pr:43/HC:100/Gr:22

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:767/Pr:30/HC:83/Gr:29

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:729/Pr:69/HC:108/Gr:13

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:780/Pr:50/HC:106/Gr:21

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:732/Pr:65/HC:53/Gr:34

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:811/Pr:39/HC:66/Gr:44

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)
 Kcal:716/Pr:44/HC:88/Gr:20

Judías blancas estofadas ¹⁸
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:742/Pr:38/HC:102/Gr:15

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:724/Pr:45/HC:88/Gr:15

Lentejas con verduras ²⁰
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)
 Kcal:860/Pr:15/HC:126/Gr:33

Arroz con tomate ²¹
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)
 Kcal:748/Pr:66/HC:101/Gr:13

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)
 Kcal:709/Pr:57/HC:65/Gr:27

Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:704/Pr:42/HC:84/Gr:22

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:825/Pr:44/HC:83/Gr:38

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:715/Pr:44/HC:65/Gr:33

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)
 Kcal:826/Pr:25/HC:107/Gr:33

*Festividad
Nina Maria*

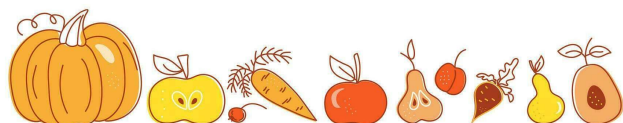
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴

Lomo a la jardinera

Fruta y pan sin gluten

Arroz a la milanesa ⁵

Merluza al horno con limón y lechuga (P)

Fruta y pan sin gluten

Macarrones napolitana ⁶
(pasta sin gluten)

Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)

Yogur y pan sin gluten

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)

Lomo macerado en salsa española (sin gluten)

Fruta y pan sin gluten

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)

Fruta y pan sin gluten

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)

Fruta y pan sin gluten

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera

Fruta y pan sin gluten

Espirales a la boloñesa (pasta sin gluten) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)

Yogur y pan sin gluten

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (sin gluten)

Fruta y pan sin gluten

Lacitos a la napolitana (pasta sin gluten) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta y pan sin gluten

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (sin gluten) (P)

Fruta y pan sin gluten

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)

Fruta y pan sin gluten

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)

Fruta y pan sin gluten

Arroz con tomate ²¹
Pechugas de pollo plancha con patatas

Petit y pan sin gluten

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones

Fruta y pan sin gluten

Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza plancha con lechuga y zanahoria (P)

Fruta y pan sin gluten

Sopa de ave con fideos (sin gluten) ²⁶
Lomo a la riojana (sin gluten)

Fruta y pan sin gluten

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate

Yogur y pan sin gluten

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)

Fruta y pan sin gluten

*Festividad
Nina Maria*

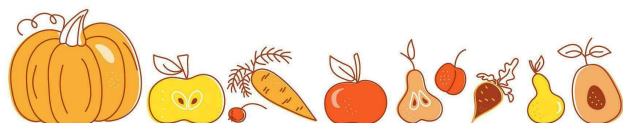
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré de calabaza ⁴

Albóndigas a la jardinera
(G,H,S)

Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵

Merluza al horno con
limón y lechuga (P)

Fruta y pan integral (G)

Macarrones con tomate ⁶
(G,H)

Tortilla francesa con ensalada de
maíz y lechuga (H)

Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)

Lomo macerado en
salsa española (G)

Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de
lechuga y maíz (H)

Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con
lechuga y zanahoria (P,G)

Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas
panadera

Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (sin queso)
(G, H)

Merluza en salsa verde con
ensalada de lechuga y tomate (P)

Fruta y pan (G)

Crema de calabaza ¹⁴
Lomo a la riojana (G)

Fruta y pan (G)

Lacitos con tomate (G,H) ¹⁷
Pavo finas hierbas con
champiñones y ensalada de
lechuga y zanahoria

Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)

Bacalao a la vizcaína con
lechuga (P,G)

Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de
tomate

Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)

Tortilla de patata y ensalada de
lechuga y maíz (H)

Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Pechugas de pollo plancha
con patatas

Fruta y pan (G)

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones

Fruta y pan (G)

Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y
zanahoria (P,H,G)

Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)

Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con
ensalada de lechuga y tomate

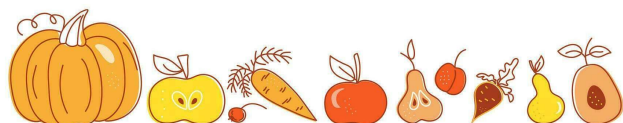
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de
jamón y lechuga (H)

Fruta y pan (G)

Festividad
Nuestra Señora
de la Virgen
de la
Asunción

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)

Arroz con verduras ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales con aceite de oliva (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo al horno con verduras (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos con aceite de oliva ¹⁷
(G,H,L)
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la plancha con lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con verduras ²¹
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

*Festividad
Nuestra Señora
de la Virgen
de la Purísima*

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

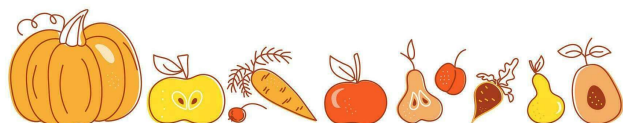
Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo en salsa (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Acelgas rehogadas ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Coliflor rehogada ²⁰
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

*Festividad
Nuestra Señora
de la Virgen
de la Purísima*

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

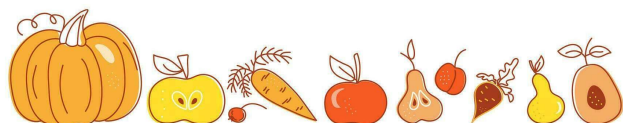
Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Crema de verduras ⁷
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Acelgas rehogadas ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Crema de verduras ¹⁸
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Coliflor rehogada ²⁰
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ²¹
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

*Festividad
Nuestra Señora
de la Virgen
de la Purísima*

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

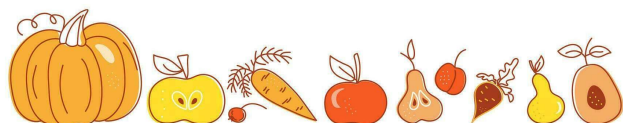
Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Acelgas con patata ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

*Festividad
Nina Maria*

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

Arroz de verduras ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

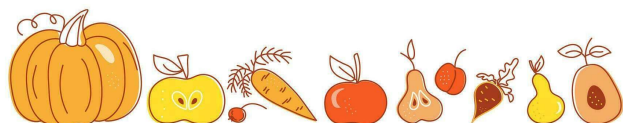
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera
(G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

Festividad
Nina Maria

Brócoli con patata ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

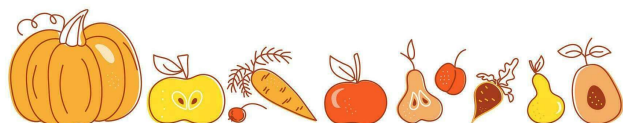
Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos
Lomo a la jardinera
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L)
Pechugas de pollo con ensalada de maíz y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón
Salchichas encebolladas
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P, G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, L)
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G, L)
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P, G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Estofado de ternera
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Pechugas de pollo plancha con patatas
Petit y pan (G)

Brócoli con patata
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

Arroz mixto (P, M, C)
Merluza plancha con lechuga y zanahoria (P)
Fruta y pan (G)

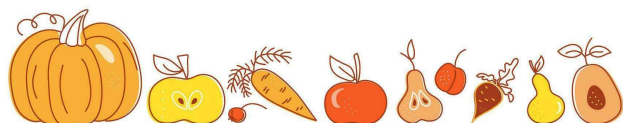
Sopa de ave con fideos
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha con pimientos
Fruta y pan (G)

Festividad
Nina Maria

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera
(G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Merluza al orio con patatas panadera (P)
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Lomo con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Brócoli con jamón ¹⁹
Lomo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (L, G)

Arroz con tomate
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
Petit y pan (G)

Brócoli con patata ²⁴
Tortilla francesa con champiñones (H)
Fruta y pan (G)

Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

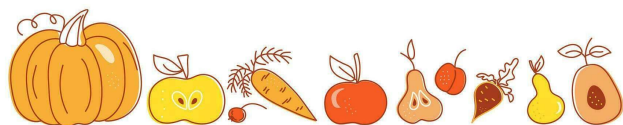
Borraja con patata ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Festividad
Nina Maria

Lunes



Martes

Miércoles



Jueves

Viernes



Puré de calabaza con quesitos ⁴
Albóndigas a la jardinera (G,H,S)
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan integral (G)

Canelones de carne al gratén (G, L) ⁶
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H,L)
Yogur y pan (L, G)

Judías blancas estofadas ⁷
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo macerado en salsa española (G)
Fruta y pan (G)

Judías verdes con jamón ¹⁰
Tortilla de york con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Lentejas con chorizo ¹¹
Bacalao a la vizcaína con lechuga y zanahoria (P,G)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate ¹²
Jamoncitos de pollo con patatas panadera
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la boloñesa (G, H, L) ¹³
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate (P)
Yogur y pan (L, G)

Crema de calabaza con quesitos (L) ¹⁴
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Lacitos a la napolitana (G,H,L) ¹⁷
Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (G)

Judías blancas estofadas ¹⁸
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P,G)
Fruta y pan (G)

Fideos a la cazuela (G,H) ¹⁹
Pechugas de pollo en salsa de quesos (L)
Fruta y pan integral (G)

Lentejas con verduras ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan (G)

Arroz con tomate
Croquetas de jamón con patatas (G,H,L,S)
petit y pan (G)

Crema de calabacín y zanahoria ²⁴
Palpis de pavo con champiñones
Fruta y pan (G)

Arroz mixto (P,M,C) ²⁵
Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,H,G)
Fruta y pan (G)

Sopa de ave con fideos (G,H) ²⁶
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con patata ²⁷
Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (L, G)

Garbanzos estofados ²⁸
Tortilla de patata con lama de queso y lechuga (H,L)
Fruta y pan (G)

Festividad
Nina Maria



Recomendaciones para la cena

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...

Cereal, patata o legumbre
Verdura
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

debes cenar...

Verdura/Hortaliza
Cereal o Patata
Pescado o Huevo
Carne magra o Huevo
Carne magra o Pescado
Lácteo o Fruta
Fruta

EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE ACOMPAÑA LA COMIDA

¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

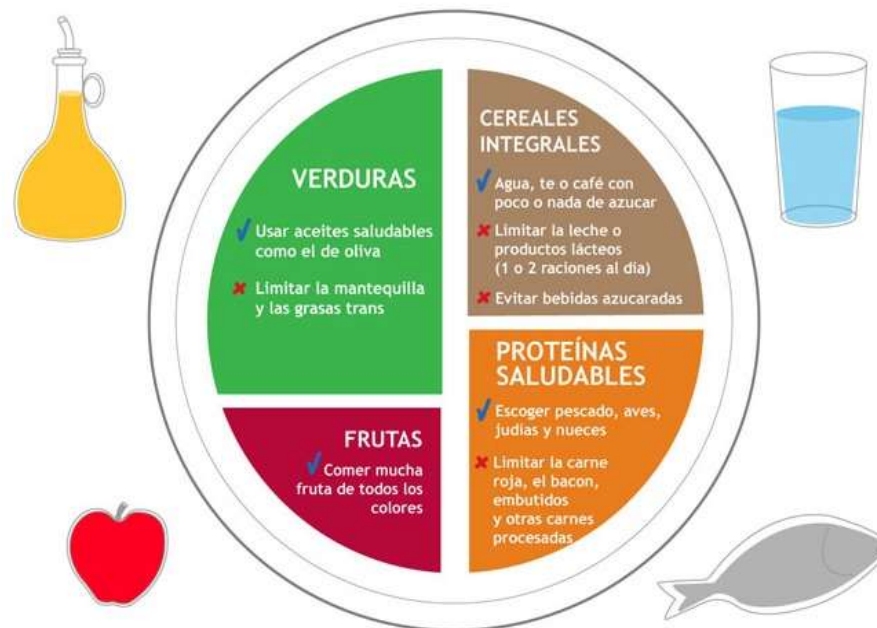
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015



Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.

EL PLATO SALUDABLE



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

