

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)  
Kcal:802/Pr:35/HC:74/Gr:20

**Espirales a la boloñesa** (G,H, L) <sup>8</sup>  
**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) <sup>9</sup>  
**Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:811/Pr:39/HC:66/Gr:44

**Lacitos a la napolitana** (G,H,L) <sup>12</sup>  
**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** <sup>13</sup>  
(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** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)  
Kcal:724/Pr:45/HC:88/Gr:15

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)  
Kcal:815/Pr:35/HC:104/Gr:20

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde** (G, P)  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:733/Pr:36/HC:48/Gr:28

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:709/Pr:57/HC:65/Gr:27

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**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) <sup>21</sup>  
**Hamburguesa de ternera a la riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)  
Kcal:825/Pr:44/HC:83/Gr:38

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)  
Kcal:715/Pr:44/HC:65/Gr:33

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:826/Pr:25/HC:107/Gr:33

**Coditos con chorizo** (G,H,L) <sup>26</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:759/Pr:61/HC:78/Gr:30

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de champiñones**  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:751/Pr:42/HC:62/Gr:25

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)  
Kcal:734/Pr:48/HC:95/Gr:16



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)  
Kcal:833/Pr:29/HC:113/Gr:30

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)

**Lomo a la jardinera**

**Fruta y pan sin gluten**

**Espirales a la boloñesa** (pasta sin gluten) <sup>8</sup>

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

**Yogur y pan sin gluten** (L)

**Crema de calabaza con quesitos** (L) <sup>9</sup>

**Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**

**Fruta y pan sin gluten**

**Lacitos a la napolitana** (pasta sin gluten) <sup>10</sup>

**Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria**

**Fruta y pan sin gluten**

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)

**Bacalao a la vizcaína con lechuga** (P)

**Fruta y pan sin gluten**

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>

**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)

**Fruta y pan sin gluten**

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>

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

**Yogur y pan sin gluten** (L)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>

**Merluza en salsa verde** (P)

**Fruta y pan sin gluten**

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>

**Palpis de pavo con champiñones**

**Fruta y pan sin gluten**

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>

**Merluza plancha con lechuga y zanahoria** (P)

**Fruta y pan sin gluten**

**Sopa de ave con fideos** (pasta sin gluten) <sup>21</sup>

**Hamburguesa de ternera a la riojana** (S)

**Fruta y pan sin gluten**

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>

**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate**

**Yogur y pan sin gluten** (L)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>

**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)

**Fruta y pan sin gluten**

**Coditos con chorizo** (pasta sin gluten) <sup>26</sup>

**Merluza plancha con lechuga y zanahoria** (P)

**Fruta y pan sin gluten**

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>

**Ternera en salsa de champiñones**

**Fruta y pan sin gluten**

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)

**Bacalao al horno con verduras con lechuga y tomate** (P)

**Fruta y pan sin gluten**



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>

**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)

**Fruta y pan sin gluten**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** <sup>8</sup> (G, H)  
**Merluza en salsa verde con  
ensalada de lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan** (G)

**Crema de calabaza** <sup>9</sup>  
**Lomo a la riojana con ensalada  
de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos con tomate** <sup>12</sup> (G,H)  
**Pavo finas hierbas con  
champiñones y ensalada de  
lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con  
lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de  
tomate**  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de  
lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde**  
(G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y  
zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** <sup>21</sup> (G,H)  
**Hamburguesa de ternera a la  
riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con  
ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta y pan** (G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de  
jamón y lechuga** (H)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** <sup>26</sup> (G,H)  
**Merluza romana con lechuga y  
zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de  
champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras  
con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con  
ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

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

**Crema de calabaza con quesitos** (L)  
**Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos con aceite de oliva** <sup>12</sup>  
(G,H,L)  
**Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la plancha con lechuga** (P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con verduras** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde**  
(G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** <sup>21</sup>  
(G,H)  
**Hamburguesa de ternera en salsa** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo y aceite de oliva** <sup>26</sup>  
(G,H,L)  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras con lechuga y zanahoria** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Lacitos a la napolitana** <sup>12</sup> (G,H,L)  
**Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria**  
 Fruta y pan (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup> (pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con lechuga** (P,G)  
 Fruta y pan (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)  
 Fruta y pan integral (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz** (H)  
 Yogur y pan (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde** (G, P)  
 Fruta y pan (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
 Fruta y pan (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
 Fruta y pan (G)

**Sopa de ave con fideos** (G,H) <sup>21</sup>  
**Hamburguesa de ternera a la riojana** (G,S)  
 Fruta y pan integral (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
 Yogur y pan (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)  
 Fruta y pan (G)

**Coditos con chorizo** (G,H,L) <sup>26</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
 Fruta y pan (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de champiñones**  
 Fruta y pan (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup> (pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras con lechuga y tomate** (P)  
 Fruta y pan integral (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)  
 Fruta y pan (G)

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lacitos a la napolitana** <sup>12</sup> (G,H,L)  
Pavo finas hierbas con  
champiñones y ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Fruta y pan (G)

**Crema de verduras** <sup>13</sup>  
Bacalao a la vizcaína con  
lechuga (P,G)  
Fruta y pan (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
Pechugas de pollo en salsa de  
quesos (L)  
Fruta y **pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
Tortilla de patata y ensalada de  
lechuga y maíz (H)  
Yogur y pan (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
Merluza en salsa verde  
(G, P)  
Fruta y pan (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
Palpis de pavo con champiñones  
Fruta y pan (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
Merluza romana con lechuga y  
zanahoria (P,H,G)  
Fruta y pan (G)

**Sopa de ave con fideos** <sup>21</sup> (G,H)  
Hamburguesa de ternera a la  
riojana (G,S)  
Fruta y **pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
Jamoncitos al horno con  
ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan (L, G)

**Puré de calabacín** <sup>23</sup>  
Tortilla de patata con lama de  
queso y lechuga (H,L)  
Fruta y pan (G)

**Coditos con chorizo** <sup>26</sup> (G,H,L)  
Merluza romana con lechuga y  
zanahoria (P,H,G)  
Fruta y pan (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
Ternera en salsa de  
champiñones  
Fruta y pan (G)

**Acelgas con patata** <sup>28</sup>  
Bacalao al horno con verduras  
con lechuga y tomate (P)  
Fruta y **pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
Tortilla de jamón york con  
ensalada de lechuga y maíz (H)  
Fruta y pan (G)

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** (G,H, L) <sup>8</sup>  
**Merluza en salsa verde con**  
**ensalada de lechuga y tomate** (P)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Crema de calabaza con** <sup>9</sup>  
**quesitos** (L)  
**Lomo a la riojana con ensalada**  
**de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos a la napolitana** <sup>12</sup>  
(G,H,L)  
**Pavo finas hierbas con**  
**champiñones y ensalada de**  
**lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con**  
**lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de**  
**quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de**  
**lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde**  
(G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz de verduras** <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y**  
**zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** <sup>21</sup>  
(G,H)  
**Hamburguesa de ternera a la**  
**riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con**  
**ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de**  
**queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** <sup>26</sup>  
(G,H,L)  
**Merluza romana con lechuga y**  
**zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de**  
**champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras**  
**con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz con verduras** <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con**  
**ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** (G,H, L) <sup>8</sup>  
**Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate** (P)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Crema de calabaza con quesitos** (L) <sup>9</sup>  
**Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos a la napolitana** (G,H,L) <sup>12</sup>  
**Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde** (G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** (G,H) <sup>21</sup>  
**Hamburguesa de ternera a la riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** (G,H,L) <sup>26</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)

**Lomo a la jardinera**

**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** <sup>8</sup> (G,L)

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

**Yogur y pan** (L, G)

**Crema de calabaza con** <sup>9</sup>  
**quesitos** (L)

**Lomo a la riojana con ensalada  
de lechuga y maíz** (G)

**Fruta y pan** (G)

**Lacitos a la napolitana** <sup>12</sup> (G,L)  
**Pavo finas hierbas con  
champiñones y ensalada de  
lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con  
lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de  
quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Salchichas encebolladas**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde**  
(G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza plancha con lechuga y  
zanahoria** (P)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** <sup>21</sup> (G)  
**Hamburguesa de ternera a la  
riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con  
ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Lomo a la plancha con lechuga**  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** <sup>26</sup> (G,L)  
**Merluza plancha con lechuga y  
zanahoria** (P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de  
champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras  
con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz con verduras** <sup>30</sup>  
**Chuleta Sajonia con pimientos**  
**Fruta y pan** (G)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** (G,H, L) <sup>8</sup>  
**Merluza en salsa verde con**  
**ensalada de lechuga y tomate** (P)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Crema de calabaza con** <sup>9</sup>  
**quesitos** (L)  
**Lomo a la riojana con ensalada**  
**de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos a la napolitana** <sup>12</sup>  
(G,H,L)  
**Lomo con champiñones y**  
**ensalada de lechuga y**  
**zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con**  
**lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con jamón** <sup>14</sup>  
**Salmón en salsa de quesos** (P,L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de**  
**lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde**  
(G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con patata a cuadros** <sup>19</sup>  
**Lomo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y**  
**zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Borraja salteada** <sup>21</sup>  
**Hamburguesa de ternera a la**  
**riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Lomo al horno con ensalada de**  
**lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de**  
**queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** <sup>26</sup>  
(G,H,L)  
**Merluza romana con lechuga y**  
**zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Brócoli con aceite de oliva** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de**  
**champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras**  
**con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con**  
**ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



**Lentejas con verduras** <sup>7</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Albóndigas a la jardinera**  
(G,H,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Espirales a la boloñesa** (G,H, L) <sup>8</sup>  
**Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate** (P)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Crema de calabaza con quesitos** (L) <sup>9</sup>  
**Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y maíz** (G)  
**Fruta y pan** (G)

**Lacitos a la napolitana** (G,H,L) <sup>12</sup>  
**Pavo finas hierbas con champiñones y ensalada de lechuga y zanahoria**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>13</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao a la vizcaína con lechuga** (P,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Fideuá mixta** (G,H,P) <sup>14</sup>  
**Pechugas de pollo en salsa de quesos** (L)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Arroz con tomate** <sup>15</sup>  
**Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Yogur y pan** (L, G)

**Judías verdes con jamón** <sup>16</sup>  
**Merluza en salsa verde** (G, P)  
**Fruta y pan** (G)

**Crema de verduras** <sup>19</sup>  
**Palpis de pavo con champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Arroz mixto** (P,M,C) <sup>20</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Sopa de ave con fideos** (G,H) <sup>21</sup>  
**Hamburguesa de ternera a la riojana** (G,S)  
**Fruta y pan integral** (G)

**Judías verdes con patata** <sup>22</sup>  
**Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur y pan** (L, G)

**Garbanzos estofados** <sup>23</sup>  
**Tortilla de patata con lama de queso y lechuga** (H,L)  
**Fruta y pan** (G)

**Coditos con chorizo** (G,H,L) <sup>26</sup>  
**Merluza romana con lechuga y zanahoria** (P,H,G)  
**Fruta y pan** (G)

**Puré de calabacín** <sup>27</sup>  
**Ternera en salsa de champiñones**  
**Fruta y pan** (G)

**Judías blancas estofadas** <sup>28</sup>  
(pimiento, calabacín, zanahoria)  
**Bacalao al horno con verduras con lechuga y tomate** (P)  
**Fruta y pan integral** (G)



**Arroz tres delicias** (H, Cr) <sup>30</sup>  
**Tortilla de jamón york con ensalada de lechuga y maíz** (H)  
**Fruta y pan** (G)





## 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!

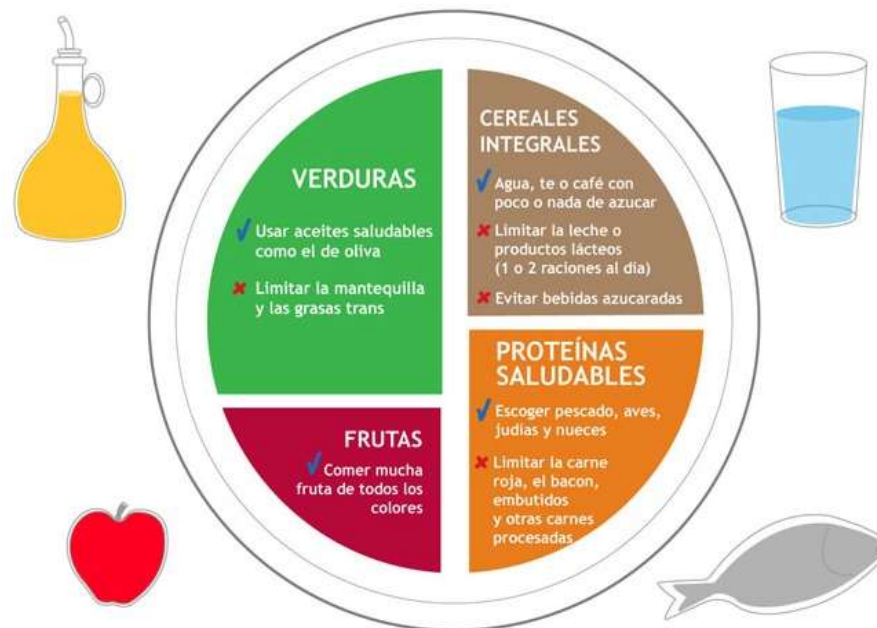
G: Gluten / P: Pescado / H: Huevo / M: Moluscos / C: Crustáceos / S: Soja / L: Lácteos / FS: Frutos secos / A: Apio / Mz: Mostaza / Se: Sésamo / Sf: Sulfitos

\* 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"

