

Lunes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)
 Kcal:776/Pr:34/HC:82/Gr:14

Martes

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:741/Pr:45/HC:121/Gr:23

Miércoles

Puré de verduras con picatostes (G) ⁶
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:782/Pr:34/HC:71/Gr:19

Jueves

Garbanzos (eco) estofados ⁷
 (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:724/Pr:54/HC:63/Gr:18

Viernes

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) ⁸
 (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:787/Pr:23/HC:102/Gr:32

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)
 Kcal:701/Pr:26/HC:68/Gr:32

Crema de calabacín con quesitos (L) ¹²
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)
 Kcal:799/Pr:31/HC:84/Gr:32

Alubias blancas estofadas ¹³
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:686/Pr:27/HC:88/Gr:24

Espirales a la napolitana ¹⁴
 (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)
 Kcal:888/Pr:37/HC:67/Gr:51

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y pan integral (G)
 Kcal:983/Pr:45/HC:105/Gr:17

Lacitos a la napolitana ¹⁸
 (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)
 Kcal:871/Pr:29/HC:115/Gr:17

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)
 Kcal:697/Pr:21/HC:66/Gr:23

Garbanzos estofados (eco) ²⁰
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:730/Pr:23/HC:99/Gr:27

Arroz tres delicias ²¹
 (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:810/Pr:36/HC:112/Gr:17

Macarrones a la napolitana (pasta integral) ²²
 (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:876/Pr:56/HC:75/Gr:26

Crema de verduras con quesitos (L) ²⁵
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)
 Kcal:784/Pr:37/HC:76/Gr:50

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)
 Kcal:821/Pr:25/HC:111/Gr:29

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:768/Pr:33/HC:51/Gr:45

Espirales con chorizo ²⁸
 (G,H,L)
Palpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)
 Kcal:815/Pr:54/HC:81/Gr:31

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan integral (G)
 Kcal:809/Pr:54/HC:82/Gr:13



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4
Lentejas con verduras
Lomo en salsa española
Fruta y pan sin gluten

5
Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde (P)
Fruta y pan sin gluten

6
Puré de verduras
Jamoncitos de pollo asados con
ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan sin gluten

7
Garbanzos (eco) estofados
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína
con lechuga (P)
Yogur y pan sin gluten

8
Macarrones con tomate y atún
(pasta sin gluten) (P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada
de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan sin gluten

11
Judías verdes con jamón
Merluza al horno con
limón y lechuga (P)
Fruta y pan sin gluten

12
Crema de calabacín
con quesitos (L)
Coditos (pasta sin gluten) con
boloñesa de soja (prot vegetal)
(S, Mz)
Fruta y pan sin gluten

13
Alubias blancas estofadas
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada
de maíz y lechuga (H)
Fruta y pan sin gluten

14
Espirales (pasta sin gluten) a
la napolitana (L)
Muslo de pollo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan sin gluten

15
Comida especial Santa Juana
Arroz con tomate
Pavo a la plancha con lechuga y
zanahoria
Petit y pan sin gluten

18
Lacitos (pasta sin gluten) a la
napolitana (L, S, Mz)
Lentejas con verduras
(prot vegetal)
Fruta y pan sin gluten

19
Judías verdes rehogadas
Lomo en salsa jardinera
Fruta y pan sin gluten

20
Garbanzos estofados (eco)
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de
lechuga y maíz (H)
Fruta y pan sin gluten

21
Arroz tres delicias
(H, Cr)
Bacalao en salsa marinera
(P, M,C)
Yogur y pan sin gluten

22
Macarrones a la napolitana
(pasta sin gluten) (L)
Jamoncitos de pollo al horno
con ensalada variada
Fruta y pan sin gluten

25
Crema de verduras con
quesitos (L)
Lomo a la riojana
Fruta y pan sin gluten

26
Arroz (integral) con tomate
Tortilla de jamón york con
lechuga (H,S)
Fruta y pan sin gluten

27
Garbanzos (eco) con verduras
Pechugas a la plancha
con patatas
Fruta y pan sin gluten

28
Espirales (pasta sin
gluten) con chorizo (L)
Palpis de pavo con
champiñones y lechuga
Yogur y pan sin gluten

29
Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde y
lechuga (P)
Fruta y pan sin gluten



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
 Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
 Fruta y pan (G)

Puré de verduras con picatostes (G) ⁶
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos (eco) estofados ⁷
 (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
 Fruta y pan (G)

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) (G,H,P, S) ⁸
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
 Fruta y pan (G)

Crema de calabacín ¹²
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, H, S, Mz)
 Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
 Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con tomate ¹⁴
 (G, H)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan (G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Pavo a la plancha con lechuga y zanahoria
 Fruta y **pan integral** (G)

Lacitos con tomate ¹⁸
 (G, H, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
 Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera
 (G, H, S, Mz, Se)
 Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰
 (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
 Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹
 (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera
 (P, G, M,C)
 Fruta y pan (G)

Macarrones con tomate (pasta integral) (G,H) ²²
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
 Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras ²⁵
Lomo a la riojana (G)
 Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
 Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Pechugas a la plancha con patatas
 Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸
 (G,H)
Palpis de pavo con champiñones y lechuga
 Fruta y pan (G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
 Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos (eco) estofados ⁷ (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la plancha con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones con aceite y atún (pasta integral) ⁸ (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos (sin tomate) con boloñesa de soja (**prot vegetal**) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con aceite de oliva ¹⁴ (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con verduras
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos con aceite de oliva ¹⁸ (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (**prot vegetal**)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹ (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones con aceite de oliva (pasta integral) ²² (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la plancha
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con verduras ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo (sin tomate) ²⁸ (G,H,L)
Palpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Judías verdes con patata ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Martes

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Miércoles

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Jueves

Garbanzos (eco) estofados ⁷ (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) ⁸ (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos con boloñesa de soja (**prot vegetal**) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴ (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸ (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (**prot vegetal**)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹ (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana (pasta integral) ²² (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸ (G,H,L)
Pulpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Puré de calabacín y zanahoria ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Judías verdes con patata ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Martes

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Miércoles

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Jueves

Arroz con tomate ⁷
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

Macarrones con tomate y atún ⁸
(**pasta integral**) (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos con boloñesa de soja (**prot vegetal**) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Arroz tres delicias ¹³
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴ (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸ (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (**prot vegetal**)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Borraja salteada ²⁰
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹ (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana ²²
(**pasta integral**) (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral**) con tomate** ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Judías verdes salteadas ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸ (G,H,L)
Pulpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Puré de calabacín y zanahoria ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos (eco) estofados ⁷ (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) ⁸ (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos con boloñesa de soja (**prot vegetal**) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴ (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸ (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (**prot vegetal**)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹ (H, Cr)
Bacalao en salsa verde (P, G)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana (pasta integral) ²² (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (**prot vegetal**) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸ (G,H,L)
Pulpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Martes

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Miércoles

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Jueves

Garbanzos (eco) estofados ⁷
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) ⁸ (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴ (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸ (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz tres delicias ²¹ (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana (pasta integral) ²² (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸ (G,H,L)
Palpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Puré de verduras con picatostes ⁶ (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y **pan integral** (G)

Garbanzos (eco) estofados ⁷ (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) ⁸ (G,P, S, L)
Pechugas a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral** (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos ¹² (L)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Lomo a la plancha con ensalada de maíz y lechuga
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴ (G, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Pavo a la plancha con lechuga y zanahoria
Petit y **pan integral** (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸ (G, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Lomo en salsa jardinera
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰ (pimiento, calabacín, zanahoria)
Pechugas a la plancha y ensalada de lechuga y maíz
Fruta y **pan integral** (G)

Arroz con verduras ²¹
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana (pasta integral) ²² (G,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y **pan integral** (G)

Crema de verduras con quesitos ²⁵ (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Pollo asado con lechuga
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Pechugas a la plancha con patatas
Fruta y **pan integral** (G)

Espirales con chorizo ²⁸ (G,L)
Palpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y **pan integral** (G)



Lunes

Lentejas con verduras ⁴
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Martes

Arroz a la milanesa ⁵
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Miércoles

Puré de verduras con picatostes (G) ⁶
Tortilla de patata con ensalada de lechugas y zanahoria (H)
Fruta y pan integral (G)

Jueves

Garbanzos (eco) estofados ⁷
(pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

Macarrones con tomate y atún (pasta integral) (G,H,P, S, L) ⁸
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

Judías verdes con jamón ¹¹
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

Crema de calabacín con quesitos (L) ¹²
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

Alubias blancas estofadas ¹³
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y pan integral (G)

Espirales a la napolitana ¹⁴
(G, H, L)
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz (P)
Fruta y pan (L, G)

Comida especial Santa Juana ¹⁵
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y pan integral (G)

Lacitos a la napolitana ¹⁸
(G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)

Judías verdes rehogadas ¹⁹
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

Garbanzos estofados (eco) ²⁰
(pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

Arroz tres delicias ²¹
(H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

Macarrones a la napolitana (pasta integral) (G,H,L) ²²
Lomo al horno con ensalada variada
Fruta y pan integral (G)

Crema de verduras con quesitos (L) ²⁵
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

Arroz (integral) con tomate ²⁶
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

Garbanzos (eco) con verduras ²⁷
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y pan integral (G)

Espirales con chorizo ²⁸
(G,H,L)
Salmón con champiñones y lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Lentejas estofadas ²⁹
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan integral (G)



Lunes

4
Lentejas con verduras
Lomo en salsa española
Fruta y pan (G)

Martes

5
Arroz a la milanesa
Merluza en salsa verde (G,P)
Fruta y pan (G)

Miércoles

6
Puré de verduras con picatostes (G)
Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechugas y zanahoria
Fruta y pan integral (G)

Jueves

7
Garbanzos (eco) estofados (pimiento, calabacín, cebolla)
Bacalao a la vizcaína con lechuga (P)
Yogur y pan (L, G)

Viernes

8
Macarrones con tomate y atún (pasta integral) (G,H,P, S, L)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

11
Judías verdes con jamón
Merluza al horno con limón y lechuga (P)
Fruta y pan (G)

12
Crema de calabacín con quesitos (L)
Coditos con boloñesa de soja (prot vegetal) (G, H, S, Mz)
Fruta y pan (G)

13
Alubias blancas estofadas (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla francesa con ensalada de maíz y lechuga (H)
Fruta y pan integral (G)

14
Espirales a la napolitana (G, H, L)
Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (L, G)

15
Comida especial Santa Juana
Arroz con tomate
Croquetas de jamón con lechuga y zanahoria (P,G,H,L,S)
Petit y pan integral (G)

18
Lacitos a la napolitana (G, H, L, S, Mz)
Lentejas con verduras (prot vegetal)
Fruta y pan (G)

19
Judías verdes rehogadas
Albóndigas en salsa jardinera (G, H, S, Mz, Se)
Fruta y pan (G)

20
Garbanzos estofados (eco) (pimiento, calabacín, zanahoria)
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y maíz (H)
Fruta y pan integral (G)

21
Arroz tres delicias (H, Cr)
Bacalao en salsa marinera (P, G, M,C)
Yogur y pan (L, G)

22
Macarrones a la napolitana (pasta integral) (G,H,L)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada variada
Fruta y pan integral (G)

25
Crema de verduras con quesitos (L)
Lomo a la riojana (G)
Fruta y pan (G)

26
Arroz (integral) con tomate
Tortilla de jamón york con lechuga (H,S)
Fruta y pan (G)

27
Garbanzos (eco) con verduras
Hamburguesa vegetal con patatas (prot vegetal) (G,H,S,L,Fs,Se)
Fruta y pan integral (G)

28
Espirales con chorizo (G,H,L)
Pulpis de pavo con champiñones y lechuga
Yogur y pan (L, G)

29
Lentejas estofadas
Merluza en salsa verde y lechuga (P,G)
Fruta y pan integral (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...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura	Cereal o Patata
Carne	Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	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!

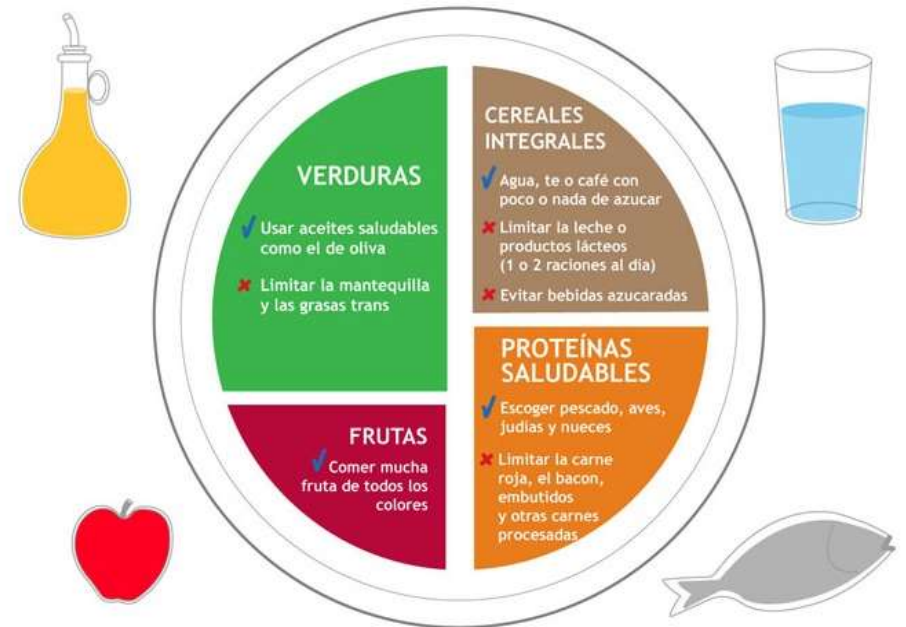
G: Gluten / **P:** Pescado / **H:** Huevo / **M:** Moluscos / **C:** Crustáceos / **S:** Soja / **L:** Lácteos / **FS:** Frutos secos / **A:** Apio / **Mz:** Mostaza / **Se:** Sésamo / **Sf:** Sulfitos

* 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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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"**

