

MENÚ BASAL



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria,apio,cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo,patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado ,patata, tomate,pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10 judías verdes, patata, pimenton, tomate frito TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN HUEVO, PESCADO, LECHE NI DERIVADOS



LUNES 1	DÍA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	RAGU DE POLLO ALLA LIVORNESE CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	FILETE DE PAVO A LA JARDINERA 8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 1 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
FILETE DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	FILETE DE PAVO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	ESTOFADO DE PAVO CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	RAGU DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	RAGU DE PAVO EN SALSA CON PATATA VAPOR 10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN HUEVO, TERNERA, PROTEINA DE LA LECHE Y SOJA



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS 5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
FILETE DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA 2	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN HUEVO, GALLO NI LENGUADO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA A LA CARBONARA 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 1 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
FILETE DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN HUEVO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA A LA CARBONARA 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 1 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
FILETE DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN PESCADO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	RAGU DE POLLO ALLA LIVORNESE CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	FILETE DE PAVO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	RAGU DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	RAGU DE POLLO ALLA LIVORNESE CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	FILETE DE PAVO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	RAGU DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN FRUTOS SECOS NI KIWI



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN LEGUMBRES



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>CREMA DE VERDURAS 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26</p>	<p>PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p>MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25</p>	<p>VERDURA REHOGADA 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS 5.8.10</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA 2</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18</p>	<p>PATATAS CON VERDURAS 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>POLLO ASADO 8 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HJUEVO</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21</p>	<p>VERDURA REHOGADA 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10</p> <p>Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30</p>	<p>ARROZ HORTELANO</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22</p>	<p>CREMA DE PUERRO 10</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31</p>	<p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8</p> <p>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
<p>VERDURA REHOGADA 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69</p>	<p>PATATAS CON VERDURAS 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA 2</p> <p>Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21</p>	<p>PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6 SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23</p>	<p>ARROZ PIZZA 6</p> <p>FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA</p> <p>Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA 10</p> <p>MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10</p> <p>Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15</p>



MENÚ SIN MELON



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria,apio,cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo,patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado ,patata, tomate,pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10 judías verdes, patata, pimenton, tomate frito TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN PLATANO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria,apio,cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo,patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado ,patata, tomate,pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimienta CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10 judías verdes, patata, pimenton, tomate frito TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN GLUTEN



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA A LA CARBONARA 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.10	POLLO ASADO CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 1 SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA 2	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



* los productos utilizados en la elaboración de este menu son exentos de gluten



MENÚ SIN GLUTEN, JUDIAS VERDES (JUDIAS EN GENERAL)



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA A LA CARBONARA 6	VERDURA REHOGADA 10	ARROZ CON TOMATE	PATATAS CON VERDURAS 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	SIN JUDIAS NI GUISANTES HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.10	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA 2	SIN JUDIAS NI GUISANTES POLLO ASADO CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE 1	VERDURA REHOGADA 10	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
SIN GLUTEN NI HUEVO TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	SIN JUDIAS NI GUISANTES DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA 2	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
VERDURA REHOGADA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
SIN JUDIAS NI GUISANTES TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2	SIN GLUTEN NI HUEVO LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada/lácteo y pan sin gluten 6 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



* los productos utilizados en la elaboración de este menu son exentos de gluten



MENÚ SIN JUDIAS BLANCAS NI PINTAS



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	PATATAS CON VERDURAS 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	SIN JUDIAS NI GUISANTES POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	VERDURA REHOGADA 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN GARBANZOS NI PLATANO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS SIN JUDIAS NI GUISANTES
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTON NI SOJA



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS 5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA EN SALSA DE BROCOLI 6 SIN GLUTEN NI HUEVO	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO AL HORNO 2 CON ENSALADA	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN PROTEINA DE LA LECHE



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN TOMATE



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 SIN TOMATE	ARROZ AL AJILLO	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA AL AJILLO 7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ REHOGADO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO AL HORNO CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 SIN TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ AL AJILLO	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA AL HORNO CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN CHORIZO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta, bacon, nata, queso MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA merluza, salsa de tomate, aceitunas Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10 burger meat ternera, patata, zanahoria,apio,cúrcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10 abadejo,patata, menestra, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS alubias canela, patata, puerro, zanahoria POLLO ASADO 8 CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8 pasta, soja texturizada, tomate frito TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10 dorado ,patata, tomate,pimiento Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	ARROZ HORTELANO arroz, verduras asadas, zanahoria FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	CREMA DE PUERRO 10 puerro, patata, aceite MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11 merluza, harina, huevo, leche, zumo de limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10 garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8 cinta de lomo fresca, manzana, harina, ajo, perejil Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10 judías verdes, patata, pimenton, tomate frito TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8 abadejo, margarina, agrio limón, ajo, perejil Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8 pasta integral, brocoli, nata, queso LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA jamón de cerdo asado, pimentón, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	ARROZ PIZZA 6 arroz, tomate, queso, rallado, orégano POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8 pollo, pan rallado, harina, especias Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	CREMA DE ZANAHORIA 10 zanahoria, patata, aceite MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza, patata, zanahoria, cúrcuma, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN CERDO



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ HORTELANO	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	ESTOFADO DE PAVO CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	FILETE DE PAVO A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENÚ SIN BERENJENA



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA VEGAN BOLOGNESE.1.7.8	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/SALSA BROCOLI 6.7.8	ARROZ PIZZA 6	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



MENU RICO EN FIBRA



LUNES 1	DIA DE ITALIA	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	VERDURA REHOGADA 10	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	VERDURA REHOGADA 10	ALUBIAS CANELA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA alla livornese 2.10 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)EN SALSA CON PATATAS 1.5.8.10	ABADEJO A LA JARDINERA 2.8.10	POLLO ASADO 8 CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 687 HC 79 Prot 32 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 637 HC 71 Prot 28 Gr 13	Fruta de temporada y pan 8 Cal 642 HC 93 Prot 24 Gr 18	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 672 HC 59 Prot 50 Gr 22
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
VERDURA REHOGADA 10	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	VERDURA REHOGADA 10	CREMA DE PUERRO 10	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	DORADO A LA RIOJANA CON PATATA VAPOR 2.10	FILETE DE POLLO AL HORNO 8 CON ENSALADA	MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1.2.3.4.6.7.8.11	CINTA DE LOMO EN SALSA DE MANZANA CON ENSALADA 8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 689 HC 58 Prot 35 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 694 HC 87 Prot 33 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 683 HC 62 Prot 28 Gr 31	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 673 HC 88 Prot 28 Gr 22
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18 - FIN DE COLES	VIERNES 19
JUDÍAS VERDES A LA PORTUGUESA 10	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	VERDURA REHOGADA 10	VERDURA REHOGADA 10	CREMA DE ZANAHORIA 10
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8	LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA	POLLO CAJÚN CON ENSALADA 1.3.8	MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10
Fruta de temporada y pan 8 Cal 606 HC 69 Prot 14 Gr 69	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 685 HC 81 Prot 41 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 664 HC 82 Prot 31 Gr 23	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 90 Prot 22 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 635 HC 83 Prot 36 Gr 15



¿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



Salmorejo con huevo poche y virutas de jamón

Wok de salmón y brócoli con salsa de soja

Lasaña con verduras y boloñesa de soja texturizada

Huevos revueltos con ajetes

Magro de cerdo estofado con pure de patata

Lenguado en papillote con verduras en tempura