

MENÚ BASAL



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



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

SIC RESTAURACIÓN



1		2	
ARROZ CON TOMATE		SOPA DE AVE CON FIDEOS 5	
DORADO AL LIMÓN 2		SIN GLUTEN NI HUEVO	
CON ENSALADA		COMPLEMENTO DE COCIDO 10	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29		Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33	
5		6	
ARROZ MILANESA CON POLLO SIN QUESO		ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	
BACALAO EN SALSA MARINERA 2		MERLUZA EN SALSA 2	
CON ENSALADA		CON ENSALADA	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21		Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	
7		8	
PASTA CON TOMATE		JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	
SIN GLUTEN NI HUEVO		CONTRAMUSLOS DE POLLO	
GARBANZOS REHOGADOS		AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10		Fruta de temporada y pan 8	
Fruta de temporada y pan 8		Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22		DIA DE LA HISPANIDAD	
12		13	
FESTIVO		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	
FILETE DE POLLO AL CURRY		FILETE DE PAVO EN SALSA	
CON ENSALADA		CON ENSALADA 5	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20		Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	
14		15	
ARROZ CON TOMATE		CREMA DE CALABACÍN 10	
FILETE DE POLLO EN SU JUGO		MERLUZA AL AJILLO 2	
C/TOMATE ALIÑADO		CON LECHUGA Y ZANAHORIA	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30		Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	
16		17	
PASTA CON TOMATE		SIN GLUTEN NI HUEVO	
BACALAO EN SALSA 2		CON ENSALADA	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28		19	
20		21	
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10		PASTA CON VERDURAS	
SIN GLUTEN NI HUEVO		FILETE DE POLLO EN SALSA	
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO		CON PATATAS 10	
C/ZANAHORIA Y MAÍZ		Fruta de temporada y pan 8	
Fruta de temporada y pan 8		Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21		22	
23		24	
GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10		SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	
MERLUZA EN SALSA VERDE 2		JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10	
CON ENSALADA		MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ	
CON ENSALADA 2		Y ENSALADA 2	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25		Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26	
26		27	
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10		PASTA CON TOMATE Y ATUN 2	
SIN GLUTEN NI HUEVO		RAGU DE PAVO EN SALSA	
ABADEJO AL HORNO 2		CON ENSALADA	
CON ENSALADA		Fruta de temporada y pan 8	
Fruta de temporada y pan 8		Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18		28	
29		30	
PAELLA DE VERDURAS		ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	
MERLUZA A LA JARDINERA		SALMON AL HORNO	
CON ENSALADA 2		CON ZANAHORIA 2	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26		Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	
31		32	
HALLOWEEN		CREMA DE CALABAZA 10	
FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA		DE MAÍZ Y BATATA ASADA	
Fruta de temporada y pan 8		Fruta de temporada y pan integral 8.13	
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23		Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23	

MENÚ SIN HUEVO PESCADO LECHE NI DERIVADOS



1

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE PAVO AL LIMON
CON ENSALADAFruta de temporada y pan 8
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5

SIN GLUTEN NI HUEVO

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patataFruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5

ARROZ MILANESA CON POLLO SIN QUESO

RAGU DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADAFruta de temporada y pan 8
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADAFruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7

PASTA BOLOÑESA VEGANA 1

SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS REHOGADOS
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10Fruta de temporada y pan 8
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICALFruta de temporada y pan 8
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10
SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADAFruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADA 5Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ CON TOMATE

FILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3Fruta de temporada y pan 8
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15

CREMA DE CALABACÍN 10

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON LECHUGA Y ZANAHORIAFruta de temporada y pan 8
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16

PASTA CON TOMATE

SIN GLUTEN NI HUEVO

TERNERA ASADA
CON ENSALADA 5Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZFruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

RAGU DE POLLO EN SALSA
CON ENSALADAFruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21

PASTA CON VERDURAS

SIN GLUTEN NI HUEVO

ESTOFADO DE PAVO
C/TOMATE ALIÑADOFruta de temporada y pan 8
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10Fruta de temporada y pan 8
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADAFruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON ENSALADAFruta de temporada y pan 8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27

PASTA CON TOMATE

SIN GLUTEN NI HUEVO

FILETE DE POLLO EN SALSA
CON ENSALADAFruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28

PAELLA DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA
JARDINERA C/ ENSALADA 1.10Fruta de temporada y pan 8
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

FILETE DE PAVO EN SU JUGO
CON ZANAHORIAFruta de temporada y pan 8
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

FINGER DE POLLO
C/ BATATA ASADA 1.3.8Fruta de temporada/postre soja y pan integral 1.8.13
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN CARNE SI POLLO



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, pollo, patata
Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DIA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA	GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	MERLUZA EN SALSA 2 DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3	PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8	BACALAO EN SALSA 2 CON ENSALADA
	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	FIDEUA DE VERDURAS 7.8	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
FILETE DE POLLO AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10	EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN CERDO



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, ternera, patata
Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA	GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	MERLUZA EN SALSA 2 DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ TRES DELICIAS 7	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3	PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8	TERNERA ASADA CON ENSALADA 5
	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	FIDEUA DE VERDURAS 7.8	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
FILETE DE POLLO AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10	EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN HUEVO, GALLO NI LENGUADO



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA	
Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA BOLOÑESA VEGANA 1 SIN GLUTEN NI HUEVO GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA 2 CON ENSALADA		CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6 SIN GLUTEN NI HUEVO TERNERA ASADA CON ENSALADA 5
	FILETE DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA 5	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3	MERLUZA AL AJILLO 2 CON LECHUGA Y ZANAHORIA	
	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	PASTA CON VERDURAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE PAVO EN SU JUGO C/TOMATE ALIÑADO	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA		HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2
Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y ATUN 2 SIN GLUTEN NI HUEVO RAGU DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA		ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8
Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN HUEVO



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5
DORADO AL LIMÓN 2	SIN GLUTEN NI HUEVO
CON ENSALADA	COMPLEMENTO DE COCIDO 10
	garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DIA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA BOLOÑESA VEGANA 1	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2	MERLUZA EN SALSA 2	SIN GLUTEN NI HUEVO	CONTRAMUSLOS DE POLLO	ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10
CON ENSALADA	CON ENSALADA	GARBANZOS REHOGADOS	AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10				
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ CON TOMATE	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6
	FILETE DE PAVO EN SALSA	FILETE DE POLLO AL CURRY	MERLUZA AL AJILLO 2	SIN GLUTEN NI HUEVO
	CON ENSALADA 5	C/ENSALADA CHINA 3	CON LECHUGA Y ZANAHORIA	TERNERA ASADA
				CON ENSALADA 5
	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	PASTA CON VERDURAS	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO	MERLUZA EN SALSA VERDE 2	SIN GLUTEN NI HUEVO	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ
C/ZANAHORIA Y MAÍZ	CON ENSALADA	FILETE DE PAVO EN SU JUGO	CON PATATAS 1.10	Y ENSALADA 2
		C/TOMATE ALIÑADO		
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y ATUN 2	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2	SIN GLUTEN NI HUEVO	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA	SALMÓN EN SALSA DE NATA	FINGER DE POLLO
CON ENSALADA	RAGU DE PAVO EN SALSA	JARDINERA C/ ENSALADA 1.10	CON ZANAHORIA 2.6.10	C/ BATATA ASADA 1.3.8
	CON ENSALADA			
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN PESCADO



1

2

ARROZ CON TOMATE

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

FILETE DE PAVO AL LIMON
CON ENSALADACOMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patataFruta de temporada y pan 8
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5

6

7

8

DÍA DE LA HISPANIDAD

ARROZ MILANESA CON POLLO 6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

RAGU DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADAHUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADAGARBANZOS REHOGADOS
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICALALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10
SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADAFruta de temporada y pan 8
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30Fruta de temporada y pan 8
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22Fruta de temporada y pan 8
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

13

14

15

16

FESTIVO

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADAFILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADATERNERA ASADA
CON ENSALADA 5Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26Fruta de temporada y pan 8
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20Fruta de temporada y pan 8
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

20

21

22

23

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZRAGU DE POLLO EN SALSA
CON ENSALADATORTILLA FRANCESA 7
C/TOMATE ALIÑADOHAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADAFruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25Fruta de temporada y pan 8
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30Fruta de temporada y pan 8
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

27

28

29

HALLOWEEN

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA INTEGRAL C/TOMATE 7.8

PAELLA DE VERDURAS

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

CREMA DE CALABAZA 10

RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON ENSALADATORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADAALBÓNDIGAS VEGETALES A LA
JARDINERA C/ ENSALADA 1.10HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ZANAHORIAFINGER DE POLLO
C/ BATATA ASADA 1.3.8Fruta de temporada y pan 8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18Fruta de temporada y pan 8
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26Fruta de temporada y pan 8
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO

1
ARROZ CON TOMATEFILETE DE PAVO AL LIMON
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5
ARROZ MILANESA CON POLLO 6RAGU DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6
ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7
PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8GARBANZOS REHOGADOS
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL

Fruta de temporada y pan 8
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DIA DE LA HISPANIDAD
CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10
SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12
FESTIVO13
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14
ARROZ TRES DELICIAS 7FILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3

Fruta de temporada y pan 8
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15
CREMA DE CALABACÍN 10HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16
PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8TERNERA ASADA
CON ENSALADA 5

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZ

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20
GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

RAGU DE POLLO EN SALSA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21
FIDEUA DE VERDURAS 7.8

TORTILLA FRANCESA 7
C/TOMATE ALIÑADO

Fruta de temporada y pan 8
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22
SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23
JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27
PASTA INTEGRAL C/TOMATE 7.8TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28
PAELLA DE VERDURASALBÓNDIGAS VEGETALES A LA
JARDINERA C/ ENSALADA 1.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29
ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ZANAHORIA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA 10FINGER DE POLLO
C/ BATATA ASADA 1.3.8

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN FRUTOS SECOS NI KIWI



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2 Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2 Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN LEGUMBRES



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5
DORADO AL LIMÓN 2	SIN GLUTEN NI HUEVO
CON ENSALADA	FILETE DE CERDO EN SU JUGO
	CON ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DIA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE	VERDURA REHOGADA 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2	SIN JUDIAS NI GUISANTES	SIN GLUTEN NI HUEVO	SIN JUDIAS NI GUISANTES	
CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS 6.7	FILETE DE PAVO EN SALSA	CONTRAMUSLOS DE POLLO	RAGU DE PAVO
	CON ENSALADA	CON PATATAS 10	AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
		NO SALTEADO		
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	VERDURA REHOGADA 10	ARROZ TRES DELICIAS 7	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6
	SIN JUDIAS NI GUISANTES			SIN GLUTEN NI HUEVO
	TORTILLA DE PATATA 7	FILETE DE POLLO AL CURRY	MERLUZA AL AJILLO 2	TERNERA ASADA
	CON ENSALADA	CON ENSALADA 3	CON LECHUGA Y ZANAHORIA	CON ENSALADA 5
	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
	Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
VERDURA REHOGADA 10	CREMA DE CALABAZA 10	PASTA CON VERDURAS S/GLUTEN NI HUEVO	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10
SIN JUDIAS NI GUISANTES		SIN JUDIAS NI GUISANTES		SIN JUDIAS NI GUISANTES
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO	MERLUZA EN SALSA VERDE 2	TORTILLA FRANCESA 7	FILETE DE POLLO EN SALSA	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ
C/ZANAHORIA Y MAÍZ	CON ENSALADA	C/TOMATE ALIÑADO	CON PATATAS 10	Y ENSALADA 2
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y ATUN 2	ARROZ CON VERDURAS	VERDURA REHOGADA 10	CREMA DE CALABAZA 10
SIN JUDIAS NI GUISANTES	SIN GLUTEN NI HUEVO	SIN JUDIAS NI GUISANTES	SIN JUDIAS NI GUISANTES	
ABADEJO AL HORNO 2	TORTILLA DE PATATA 7	MERLUZA EN SALSA	SALMÓN EN SALSA DE NATA	FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA
CON ENSALADA	CON ENSALADA	CON ENSALADA 2	CON ZANAHORIA 2.6.10	DE MAIZ Y BATATA ASADA
		NO JARDINERA		
Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan integral 8.13	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada y pan 8	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN GLUTEN



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA	SIN GLUTEN NI HUEVO COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA BOLOÑESA VEGANA 1 SIN GLUTEN NI HUEVO GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	RAGU DE PAVO SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ TRES DELICIAS 7	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6 SIN GLUTEN NI HUEVO TERNERA ASADA CON ENSALADA 5
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3	MERLUZA AL AJILLO 2 CON LECHUGA Y ZANAHORIA	Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28
	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	PASTA CON VERDURAS SIN GLUTEN NI HUEVO TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y ATUN 2 SIN GLUTEN NI HUEVO TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10	FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ Y BATATA ASADA
Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Fruta de temporada y pan sin gluten Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

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



MARIA INMACULADA - OCTUBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN, JUDIAS VERDES (JUDIAS EN GENERAL)



1

ARROZ CON TOMATE

DORADO AL LIMÓN 2
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5

SIN GLUTEN NI HUEVO

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patataFruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5

ARROZ MILANESA CON POLLO 6

BACALAO EN SALSA MARINERA 2
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10

SIN JUDIAS NI GUISANTES

HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7

PASTA BOLOÑESA VEGANA 1

SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS REHOGADOS
CON PATATA 10Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8

VERDURA REHOGADA 10

SIN JUDIAS NI GUISANTES

CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICALFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DIA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

RAGU DE PAVO
SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADAFruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

FILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15

CREMA DE CALABACÍN 10

MERLUZA AL AJILLO 2
CON LECHUGA Y ZANAHORIAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6

SIN GLUTEN NI HUEVO

TERNERA ASADA
CON ENSALADA 5Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

VERDURA REHOGADA 10

SIN JUDIAS NI GUISANTES

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

MERLUZA EN SALSA VERDE 2
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21

PASTA CON VERDURAS S/GLUTEN NI HUEVO

SI JUDIAS NI GUISANTES

TORTILLA FRANCESA 7
C/TOMATE ALIÑADOFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10

SIN JUDIAS NI GUISANTES

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ
Y ENSALADA 2Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27

PASTA CON TOMATE Y ATUN 2

SIN GLUTEN NI HUEVO

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADAFruta de temporada y pan sin gluten
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28

ARROZ CON VERDURAS

SIN JUDIAS NI GUISANTES

ALBÓNDIGAS VEGETALES EN SALSA
CON ENSALADA 1.10

NO JARDINERA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29

VERDURA REHOGADA 10

SIN JUDIAS NI GUISANTES

SALMÓN EN SALSA DE NATA
CON ZANAHORIA 2.6.10Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA
DE MAÍZ Y BATATA ASADAFruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

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



Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 10 años

Servicios Integrales para colectividades S.L. Esther Martínez MAD01724



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterraneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	VERDURA REHOGADA 10 SIN JUDIAS NI GUISANTES SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN GARBANZOS NI PLATANO



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito FILETE DE PAVO EN SALSA CON SALTEADO MEDITERRÁNEO Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	CREMA DE CALABAZA 10 MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTON NI SOJA



1	2
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10	PASTA CON TOMATE SIN GLUTEN NI HUEVO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA	GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL	RAGU DE PAVO SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	ARROZ TRES DELICIAS 7	CREMA DE CALABACÍN 10	PASTA CON TOMATE Y QUESO 6 SIN GLUTEN NI HUEVO
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3	MERLUZA AL AJILLO 2 CON LECHUGA Y ZANAHORIA	TERNERA ASADA CON ENSALADA 5
	Fruta de temporada y pan 8 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10	PASTA CON VERDURAS SIN GLUTEN NI HUEVO	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO	FILETE DE POLLO EN SALSA CON PATATAS 10	MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2
Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10	PASTA CON TOMATE Y ATUN 2 SIN GLUTEN NI HUEVO	PAELLA DE VERDURAS	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10	CREMA DE CALABAZA 10
ABADEJO AL HORNO 2 CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA A LA JARDINERA CON ENSALADA 2	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10	FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ Y BATATA ASADA
Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	Fruta de temporada o lácteo y pan 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO SIN QUESO arroz, pollo, ajo BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón HUEVOS REVUELTOS 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burger meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite MERLUZA AL AJILLO 2 CON LECHUGA Y ZANAHORIA Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE 7.8 TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil, Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA 2 Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón SALMON AL HORNO 2 CON ZANAHORIA Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN TOMATE

1
ARROZ AL AJILLODORADO AL LIMÓN 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5
ARROZ REHOGADO CON POLLOABADEJO AL HORNO 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6
ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7
PASTA INTEGRAL AL AJILLO 7.8GARBANZOS REHOGADOS
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10
NO TOMATE

Fruta de temporada y pan 8
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8
JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
SIN TOMATE
CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL

Fruta de temporada y pan 8
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DÍA DE LA HISPANIDAD
CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10
ALBÓNDIGAS PERUANAS EN SALSA
CON PATATAS 1.8.10
NO TOMATE

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

FILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3

Fruta de temporada y pan 8
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15

CREMA DE CALABACÍN 10

MERLUZA AL AJILLO 2
CON LECHUGA Y ZANAHORIA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16

PASTA INTEGRAL CON QUESO 6.7.8

TERNERA ASADA
CON ENSALADA 5

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10
SIN TOMATE
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZ

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10
MERLUZA EN SALSA VERDE 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21

PASTA CON VERDURAS 7.8
SIN TOMATE
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5
SIN TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10
MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAÍZ
Y ENSALADA 2

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27

PASTA INTEGRAL AL AJILLO 7.8

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28

ARROZ REHOGADO
ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA
JARDINERA C/ ENSALADA 1.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10
SALMÓN EN SALSA DE NATA
CON ZANAHORIA 2.6.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10
FINGER DE POLLO
C/ BATATA ASADA 1.3.8

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN CHORIZO



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimienta MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN MELON



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito GARBANZOS REHOGADOS CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10 garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimiento MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada o lácteo y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ SIN PLATANO



1

ARROZ CON TOMATE

arroz, tomate frito, aceite

DORADO AL LIMÓN 2

CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10

garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5

ARROZ MILANESA CON POLLO 6

arroz, pollo, queso rallado

BACALAO EN SALSA MARINERA 2

CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS REVUELTOS 6.7

CON ENSALADA

huevo líquido, nata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7

PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8

pasta integral, soja texturizada, tomate frito

GARBANZOS REHOGADOS

CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

CONTRAMUSLOS DE POLLO

AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL

contramuslos de pollo, ajo, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10

SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

ARROZ TRES DELICIAS 7

arroz, tortilla, maíz, zanahoria

FILETE DE POLLO AL CURRY

C/ENSALADA CHINA 3

pollo, curry, curcuma, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

PASTEL DE PESCADO

C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8

merluza, tomate, huevo, pan

Fruta de temporada y pan 8

Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8

pasta, tomate, queso rallado

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5

ragu de ternera, zanahoria, cebolla

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO

C/ZANAHORIA Y MAÍZ

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite

Fruta de temporada y pan 8

Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimiento

MERLUZA EN SALSA VERDE 2

CON ENSALADA

merluza, ajo, perejil,

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

pasta, menestra, tomate

TORTILLA FRANCESA 7

C/TOMATE ALIÑADO

huevo líquido, tomate, perejil

Fruta de temporada y pan 8

Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22

SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5

arroz integral, apio, tomate

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA

CON PATATAS 1.10

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria

Fruta de temporada y pan 8

Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14

CASERA CON ENSALADA

hojaldre, atún, tomate, huevo

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13

Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2

CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón

Fruta de temporada y pan 8

Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8

pasta, tomate frito, atún

TORTILLA DE PATATA 7

CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite

Fruta de temporada y pan integral 8.13

Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28

PAELLA DE VERDURAS

arroz, menestra, zanahoria

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA

JARDINERA C/ ENSALADA 1.10

preparado de soja, menestra, curcuma

Fruta de temporada y pan 8

Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

SALMÓN EN SALSA DE NATA

CON ZANAHORIA 2.6.10

salmon, zanahoria, nata

Fruta de temporada y pan 8

Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO

C/ BATATA ASADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite, batata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8

Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

MENÚ SIN BERENJENA



1	2
ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, aceite	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8 pasta, codillo, gallina, garbanzos
DORADO AL LIMÓN 2 CON ENSALADA dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5	6	7	8	DÍA DE LA HISPANIDAD
ARROZ MILANESA CON POLLO 6 arroz, pollo, queso rallado	ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10 alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón	PASTA INTEGRAL BOLOÑESA VEGANA 1.7.8 pasta integral, soja texturizada, tomate frito	JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate frito	CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10 maíz, zanahoria, patata, aceite
BACALAO EN SALSA MARINERA 2 CON ENSALADA bacalao, cebolla, zanahoria	HUEVOS REVUELTOS 6.7 CON ENSALADA huevo líquido, nata, aceite	GARBANZOS REHOGADOS CON PATATA 10 Fruta de temporada y pan 8 Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL contramuslos de pollo, ajo, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21	ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10 SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, maíz, zanahoria	CREMA DE CALABACÍN 10 calabacín, patata, aceite	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, tomate, queso rallado
	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26	FILETE DE POLLO AL CURRY C/ENSALADA CHINA 3 pollo, curry, curcuma, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20	PASTEL DE PESCADO C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8 merluza, tomate, huevo, pan Fruta de temporada y pan 8 Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26	TERNERA ASADA CON ENSALADA 5 ragu de ternera, zanahoria, cebolla Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19	20	21	22	23
MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10 menestra, patata, tomate frito	GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10 garbanzos, patata, calabaza, pimienta	FIDEUA DE VERDURAS 7.8 pasta, menestra, tomate	SOPA DE ARROZ INTEGRAL 5 arroz integral, apio, tomate	JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10 judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón
CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO C/ZANAHORIA Y MAÍZ cinta de lomo, ajo, perejil, aceite Fruta de temporada y pan 8 Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21	MERLUZA EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA merluza, ajo, perejil, Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25	TORTILLA FRANCESA 7 C/TOMATE ALIÑADO huevo líquido, tomate, perejil Fruta de temporada y pan 8 Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30	HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA CON PATATAS 1.10 preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria Fruta de temporada y pan 8 Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23	EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14 CASERA CON ENSALADA hojaldre, atún, tomate, huevo Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13 Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26	27	28	29	HALLOWEEN
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, calabaza, pimentón	PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y ATÚN 2.7.8 pasta, tomate frito, atún	PAELLA DE VERDURAS arroz, menestra, zanahoria	ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10 judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón	CREMA DE CALABAZA 10 calabaza, patata, aceite
ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA abadejo, margarina, agrio limón Fruta de temporada y pan 8 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite Fruta de temporada y pan integral 8.13 Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18	ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA C/ ENSALADA 1.10 preparado de soja, menestra, curcuma Fruta de temporada y pan 8 Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26	SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.10 salmon, zanahoria, nata Fruta de temporada y pan 8 Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28	FINGER DE POLLO C/ BATATA ASADA 1.3.8 pollo, harina de trigo, aceite, batata Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8 Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23



MENÚ RICO EN FIBRA

1
VERDURA REHOGADA 10DORADO AL LIMÓN 2
CON ENSALADA

dorado, agrio limón, cebolla, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 665 HC 75 Prot 23 Gr 29

2

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 5.7.8

pasta, codillo, gallina, garbanzos

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 667 HC 66 Prot 21 Gr 33

5

VERDURA REHOGADA 10

BACALAO EN SALSA MARINERA 2
CON ENSALADA

bacalao, cebolla, zanahoria
Fruta de temporada y pan 8
Cal 678 HC 88 Prot 32 Gr 21

6

ALUBIAS PINTAS GUIADAS 10

alubias, patata, zanahoria, puerro, pimentón

HUEVOS REVUELTOS 6.7
CON ENSALADA

huevo líquido, nata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 697 HC 78 Prot 20 Gr 30

7

VERDURA REHOGADA 10

GARBANZOS REHOGADOS
CON SALTEADO MEDITERRÁNEO 10

garbanzos, salteado mediterráneo, zanahoria
Fruta de temporada y pan 8
Cal 633 HC 72 Prot 32 Gr 22

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

judías verdes, patata, tomate frito

CONTRAMUSLOS DE POLLO
AL HORNO C/ ENSALADA TROPICAL

contramuslos de pollo, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 667 HC 82 Prot 31 Gr 21

DÍA DE LA HISPANIDAD

CREMA DE MAÍZ Y VERDURAS 10

maíz, zanahoria, patata, aceite

ALBÓNDIGAS PERUANAS CON 1.8.10
SALSA DE TOMATE SUAVE Y ENSALADA

burguer meat mixta, tomate, zanahoria, cebolla
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 697 HC 80 Prot 38 Gr 24

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 690 HC 89 Prot 24 Gr 26

14

VERDURA REHOGADA 10

FILETE DE POLLO AL CURRY
C/ENSALADA CHINA 3

pollo, curry, curcuma, zanahoria
Fruta de temporada y pan 8
Cal 680 HC 86 Prot 36 Gr 20

15

CREMA DE CALABACÍN 10

calabacín, patata, aceite

PASTEL DE PESCADO
C/LECHUGA Y ZANAHORIA 1.2.6.7.8

merluza, tomate, huevo, pan
Fruta de temporada y pan 8
Cal 685 HC 76 Prot 33 Gr 26

16

VERDURA REHOGADA 10

TERNERA ASADA

CON ENSALADA 5

ragu de ternera, zanahoria, cebolla
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 654 HC 66 Prot 31 Gr 28

19

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

menestra, patata, tomate frito

CINTA DE LOMO FRESCA AL AJILLO
C/ZANAHORIA Y MAÍZ

cinta de lomo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 70 Prot 34 Gr 21

20

GARBANZOS GUIADOS C/CALABAZA 10

garbanzos, patata, calabaza, pimienta

MERLUZA EN SALSA VERDE 2
CON ENSALADA

merluza, ajo, perejil,
Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 667 HC 87 Prot 21 Gr 25

21

VERDURA REHOGADA 10

TORTILLA FRANCESA 7
C/TOMATE ALIÑADO

huevo líquido, tomate, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 686 HC 70 Prot 31 Gr 30

22

VERDURA REHOGADA 10

HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA
CON PATATAS 1.10

preparado vegetal, patata, cebolla, zanahoria
Fruta de temporada o lácteo y pan 8
Cal 654 HC 63 Prot 44 Gr 23

23

JUDÍAS PINTAS GUIADAS 10

judías, patata, zanahoria, puerro, pimentón

EMPANADA DE ATÚN 1.2.6.7.8.9.14
CASERA CON ENSALADA

hojaldre, atún, tomate, huevo
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8.13
Cal 678 HC 67 Prot 31 Gr 26

26

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

lentejas, patata, calabaza, pimentón

ABADEJO EN SALSA MENIERE 1.2
CON ENSALADA

abadejo, margarina, agrio limón
Fruta de temporada y pan 8
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

27

VERDURA REHOGADA 10

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8.13
Cal 662 HC 88 Prot 33 Gr 18

28

VERDURA REHOGADA 10

ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA
JARDINERA C/ ENSALADA 1.10

preparado de soja, menestra, curcuma
Fruta de temporada y pan 8
Cal 672 HC 61 Prot 44 Gr 26

29

ALUBIAS CANELA ESTOFADAS 10

judías, patata, puerro, zanahoria, pimentón

SALMÓN EN SALSA DE NATA
CON ZANAHORIA 2.6.10

salmon, zanahoria, nata
Fruta de temporada y pan 8
Cal 644 HC 64 Prot 25 Gr 28

HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA 10

calabaza, patata, aceite

FINGER DE POLLO
C/ BATATA ASADA 1.3.8

pollo, harina de trigo, aceite, batata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 646 HC 81 Prot 22 Gr 23

¿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



Huevos a la plancha con pisto de verduras

Pizza con base de brocolí y atún con queso y tomate

Tallarines de calabacín con pollo salteado y orénao

Revuelto de gambas y ajetes

Ensalada de pepino, atún, cebolla y salsa de yogur griego

Boniato asado con falsa boloñesa de soja texturizada