



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30 Alubias blancas al estilo casero  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  
Fruta

31 Arroz blanco con tomate  
Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras  
Fruta

1 FESTIVIDAD DE LOS SANTOS

2 Crema de verduras  
Calamares encebollados con calabacín salteado  
Fruta

3 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Yogurt

Energía: 420 kcal . Lípidos: 17,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g . Hidratos de carbono: 38,9 g . Azúcares: 11,9 g . Proteínas: 23,4 g . Sal: 2,4 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

6 Lentejas estofadas  
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta

7 Sopa de picadillo con fideos  
Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas  
Fruta

8 Paella de pollo  
Tortilla de patata con ensalada guarnición  
Fruta

9 Alubias blancas estofadas  
Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada  
Yogurt

10 Crema de calabaza  
Lomo asado con verduras al horno con patatas  
Yogurt

Energía: 468 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 15,1 g . Sal: 1,7 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

13 Arroz a la cubana  
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas  
Fruta

14 Crema de verduras  
Palitos de merluza con ensalada  
Fruta

15 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Fruta

16 Patatas guisadas a la marinera  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta

17 Espaguetis a la crema  
Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada  
Yogurt

Energía: 583 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 16,8 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 3,2 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

20 Cazuela de fideos  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

21 Lentejas estofadas  
Calamares riojana con ensalada  
Fruta

22 Paella de pescado  
Magro con tomate con patatas  
Fruta

23 Patatas guisar con chorizo  
Ventresca de merluza en salsa verde (\*) con ensalada  
Fruta

24 Crema de zanahoria  
San Jacobo con ensalada  
Yogurt

Energía: 658 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 1,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

27 Alubias blancas al estilo casero  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  
Fruta

28 Arroz blanco con tomate  
Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras  
Fruta

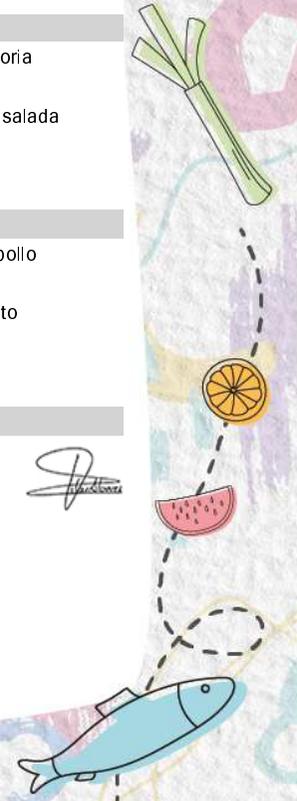
29 Espirales de colores a la carbonara  
Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas  
Fruta

30 Crema de verduras  
Calamares encebollados con calabacín salteado  
Fruta

1 Sopa casera de pollo  
Cocido completo  
Yogurt

Energía: 619 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,3 g . Hidratos de carbono: 51,7 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 33,7 g . Sal: 2,9 g . . . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

Diplomada en Nutrición y Dietética  
Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## NOVIEMBRE 2023 ALERGIA FRUTOS DE CASCARA-CACAHUETE



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Limanda al horno con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Acelgas al estilo casero 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Lomo de cerdo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Lomo asado con mix de verduras 		Chuleta de pavo a la plancha con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga y tomate 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Ensalada mixta 	Crema de calabaza
Lentejas estofadas 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Alubias blancas estofadas 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Magro con tomate con ensalada 	Cocido completo 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Acelgas al estilo casero 	Lentejas estofadas 	Paella de verduras 	Ensalada mixta 	Crema de zanahoria 
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo de cerdo a la plancha con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Patatas guisar con chorizo 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Pasta con pimiento, zanahoria y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Contramuslo de pollo a la plancha con mix de verduras 	Lomo de cerdo a la plancha con patatas 	Cabezada de cerdo asada con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales blancas con aceite de oliva y atún 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## NOVIEMBRE 2023 ALERGIA LECHE-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Magro con tomate 
Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Acelgas al estilo casero 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Brócoli al estilo casero 	Crema de calabaza
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Pavo al horno con champiñones 	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Sopa casera de ave 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Acelgas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales blancas con aceite de oliva y atún 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Pechuga de pavo a la plancha 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados (*) con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Acelgas al estilo casero 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Acelgas al estilo casero 	Sopa casera de ave 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamar a la plancha con verduras salteadas con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Lomo de cerdo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados (*) con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan apto.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con zanahoria 	Merluza al horno con mix de verduras 		Calamares a la plancha con verduras salteadas con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata 	Merluza a la plancha 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa 	Limanda al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahorias 
Tortilla de patata 	Calamares a la plancha con verduras salteadas 	Chuleta de pavo a la plancha con patatas	Ventresca de merluza en salsa verde (*) 	Pechuga de pavo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con zanahoria 	Merluza al horno con mix de verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas	Calamares a la plancha con verduras salteadas con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Acelgas al estilo casero 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Sopa casera de ave 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	FESTIVIDAD DE LOS SANTOS	Crema de verduras 	Sopa de verduras
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 		Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta		Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de verduras 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Parrillada de verduras 	Crema de verduras 	Sopa de verduras	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Arroz a la cubana 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores con tomate 	Crema de verduras 	Sopa de verduras
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Filete de ternera a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menús se incluye agua y pan.				