



lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰¹
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ⁰²
Judías verdes con tomate y atún
Macarrones integrales con salsa boloñesa vegetal
 con tomate y queso
 Yogur

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⁰³
Garbanzos a la jardinera
 guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo en salsa española
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁴
Crema de zanahoria con queso
Fritura mixta de pescado con patatas
 Fruta de temporada

CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, lombarda ⁰⁵
Lentejas ECO con verduras
 guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Tortilla francesa con queso
 Fruta de temporada

CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁸
Ensalada de pasta con macarrón integral
 con verduras
Magro con tomate
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ⁰⁹
Crema bretona
 con alubias blancas y hortalizas
Pollo a la cazadora
 al horno con salsa de hortalizas
 Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹⁰
Gazpacho andaluz
Arroz con habas y nabo
 Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹¹
Cassoulet de garbanzos a la hortalana
 guisados con verduras
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

CENA: Salmorejo y pescado blanco en salsa mery. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹²
Mousaka vegetal casera
 al horno con patata y verduras
Salmón en salsa de puerros
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁵
Arroz de pescado
 con merluza y marisco
Guiso de albóndigas a la santanderina
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas ¹⁶
Alubias camperas
 con hortalizas
Revuelto de huevo con patatas del oeste
 con patata y queso
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹⁷
Crema mediterranea con queso
 con hortalizas
Pizza casera con picada vegetal, champiñones, tomate y queso
 Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹⁸
Lentejas juliana
 con hortalizas
Filete de merluza en salsa de cebolla
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹⁹
Sopa de ave con fideos integrales o gazpacho
Kebab casero con patatas
 con pollo y salsa casera
 Helado

CENA: Pizza casera de atún con base de berenjena. Fruta

Festivo ²²

Festivo ²³

Festivo ²⁴

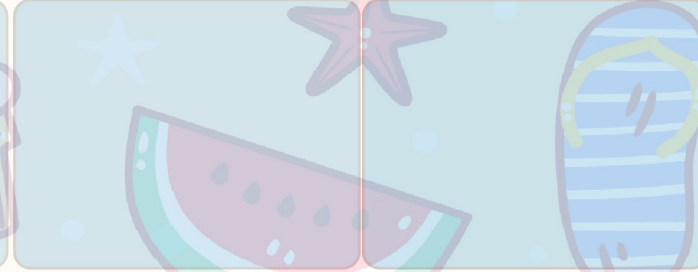
Festivo ²⁵

Festivo ²⁶

Festivo ²⁹

Festivo ³⁰

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayo, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	3920kj	Grasas	48.2g	ACS	10.8g
Hidratos de Carbono	87g	Azúcares	20.4g	Proteínas	32.2g
				Sal	2.5g

Rev.11 24-11-2025














Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



 irco

 alimentos saludables

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
														
NUESTROS PLATOS														
ARROZ CON TOMATE													X	
JUDIAS VERDES DE LA HUERTA CON ATÚN				X									X	
GARBANZOS A LA JARDINERA/ENSALADA DE GARBANZOS													X	
CREMA DE ZANAHORIA CON QUESO							X						X	
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X													
ENSALADA DE PASTA CON MACARRÓN INTEGRAL	X		X	X		X				X			X	
ESPAGUETIS INTEGRALES AL ESTILO ORIENTAL	X		X	X		X				X			X	
CREMA BRETONA	X												X	
GAZPACHO ANDALUZ	X												X	
CASSOULET DE GARBANZOS A LA HORTELANA									X				X	
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X		X				X						X	
ARROZ DE PESCADO		X		X									X	X
ALUBIAS CAMPERAS/ENSALADA DE ALUBIAS													X	
CREMA MEDITERRÁNEA CON QUESO							X						X	
LENTEJAS JULIANA	X													
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X				X			X			X	
ENSALADA CÉSAR	X		X											
ENSALADILLA RUSA			X	X										
ENSALADA CON VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS														
ENSALADA TROPICAL CON QUESO Y PIÑA							X							
GAZPACHO ANDALUZ CON HUEVO Y JAMÓN			X											
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)														

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.















Fecha última revisión 27/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco
Alimentación

ALÉRGENOS	 (1)        (2)     (3)  													
	NUESTROS PLATOS													
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X	
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA VEGETAL	X		X	X		X				X		X		
LOMO EN SALSA ESPAÑOLA												X		
FRITURA MIXTA DE PESCADO/CON PATATAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TORTILLA FRANCESA CON QUESO			X				X							
MAGRO CON TOMATE												X		
POLLO A LA CAZADORA												X		
ARROZ CON HABAS Y NABO												X		
TORTILLA DE PATATAA			X											
BACALAO REBOZADO CON CHIPS CASEROS DE ZANAHORIA	X	X		X		X				X			X	
SALMÓN EN SALSA DE PUERROS		X		X								X	X	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA	X		X			X	X			X		X		
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
PIZZA CASERA CON PICADA VEGETAL, CHAMPIÑONES, TOMATE Y QUESO	X		X		X	X	X	X			X			
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA		X		X								X	X	
KEBAB CASERO	X					X	X			X				
CERDO AGRIDULCE						X						X		
POLLO A LA CAZADORA CON PALOMITEA DE MAÍZ					X									
HUEVOS FRITOS			X											
PANINI CASEROS VARIADOS	X			X			X							
YOGUR							X							
FRUTA DE TEMPORADA														
HELADO			X		X		X	X						

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Pollo al horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Fritura mixta de pescado con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Pollo con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Pizza casera con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Kebab casero con patatas</p> <p>con pollo Helado</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Fritura mixta de pescado con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Pizza casera con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Kebab casero con patatas</p> <p>Helado</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Pizza "sin gluten" con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31	<p>* No aderezar con pimienta ningún plato</p>	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>SIN QUESO Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones y tomate</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre de soja</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 1 Arroz blanco al horno Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 2 Judías verdes al horno SIN TOMATE Macarrones integrales con boloñesa vegetal SIN QUESO NI TOMATE Postre de soja	Ensalada sin tomate 3 Garbanzos a la jardinera SIN TOMATE Lomo la horno SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 4 Crema de zanahoria SIN QUESO Pescado rebozado casero con patatas con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 5 Lentejas con verduras SIN TOMATE Tortilla francesa SIN QUESO Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 8 Ensalada de pasta con macarrones integrales SIN TOMATE Magro asado SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 9 Crema bretona SIN TOMATE Pollo al horno SIN TOMATE Postre de soja	Ensalada sin tomate 10 Crema de verduras SIN TOMATE Arroz con judías y nabo SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 11 Garbanzos a la hortelana SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 12 Mousaka vegetal casera SIN QUESO NI TOMATE Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 15 Arroz de pescado SIN TOMATE Guiso de magro guisado SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 16 Alubias camperas SIN TOMATE Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 17 Crema de verduras con queso Panini casero con picada vegetal y champiñones SIN QUESO NI TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 18 Lentejas juliana SIN TOMATE Filete de merluza en salsa de cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 19 Sopa de ave con fideos Pollo al horno con patatas Postre de soja
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de lomo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de lomo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31	<p>* No aderezar con pimienta ningún plato</p>	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de magro a la santanderina</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Pollo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Pescado rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>Pollo con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de pollo a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Panini casero con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten" o gazpacho</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Crema de zanahoria y queso</p> <p>Fritura mixta de pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Crema de verduras con queso</p> <p>Pizza casera con picada vegetal, champiñones, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Kebab casero con patatas</p> <p>Helado</p>
22	23	24	25	26
29	30	31		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada César 2</p> <p>Judías verdes con tomate y atún</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 3</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Lomo la horno con salsa española</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, atún y hortalizas</p> <p>Fritura mixta de pescado con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>con lentejas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8</p> <p>Espaguetis integrales al estilo oriental</p> <p>con salsa de soja y verduras</p> <p>Cerdo agridulce</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con vinagreta de frutos rojos 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Pollo a la cazadora con palomitas de maíz</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Gazpacho con huevo y jamón</p> <p>Arroz con judías y nabo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada tropical (con piña y queso fresco) 16</p> <p>Ensalada de alubias</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Paninis caseros variados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 18</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19</p> <p>Sopa de ave con fideos o gazpacho</p> <p>Kebab casero con patatas</p> <p>Helado</p>
22	23	24	25	26
29	30			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.