





Ser solidario/a aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la conciencia de la necesidad de los otros y el deseo de colaborar entre todos/as.





Os sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar una dieta equilibrada. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.













verduras pasta arroz patatas legumbres huevos carne pescado queso











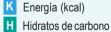




De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentós que componen los













SERHS DOCE

MENÚ DICIEMBRE 2024



BASAL

| | | | LUNES | | | 2 | | | MART | ES | | | 3 | | | | MIERO | OLES | | | 4 | | | | JUEVES | | | | 5 | | VIERI | NES | | 6 |
|---|------|-------------|--------------|------------|---------|---------|------|---------|-----------------------|--------|---------|---------|--------------|------|--------|--------|----------|---------------|---------|---------|---------|------|------|--------|---------------|----------|-----------|-------|------|------|--------------------|----------|-------------|---------|
| | Judi | ia verde, o | coliflor y o | calabaza c | on ace | eite de | | Jı | udias bla | ıncas | guisa | das (S |) | | | Sopa | de pes | cado o | con arr | oz (P, | ML,C) | | | Esp | irales (G) co | n salsa | de tom | nate | | | 01 | | L | |
| | s | Salchicha | s de carne | mixta al l | norno (| (S) | | Fil | ete de n | nerluz | a al ho | orno (P | P) | | | | Torti | lla de ¡ | patatas | (H) | | | | | Escalopa d | le pollo | (G,L) | | | | 110 | V | | |
| | | A | rroz blanc | o salteado |) | | | | Lechug | a, ton | nate y | maiz | | | | Le | echuga | , zanal | horia y | pepir | 10 | | | | Lechuga, o | olivas y | maiz | | | | | L | | |
| | INF. | F | Fruta de te | mporada | | PRI. | INF. | Ī | • | | mpora | | | PRI. | INF. | | ŭ | Yogu | • | • • | Г | PRI. | INF. | F) | Fruta de | • | | | PRI. | | | | | |
| | 599 | 74 2 | 2 25 | 725 56 | 32 | 39 | 612 | 70 | 30 | 24 | 752 | 76 | 39 | 33 | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 25 | 960 | 117 | 32 | 42 | | | | | |
| | | | LUNES | | | 9 | | | MART | | | | 10 |) | | | MIERO | OLES | | | 11 | | | | JUEVES | | | | 2 | | VIERI | NES | | 13 |
| | i | Ho | y n | 0 | a | y | | Cor | ıa de vei don blet | ı de p | avo (G | 5,SO,L | , A) | | Filete | | erluza | al hori (P | P) | base | de ceb | olla | | | Borraja (| o de jam | nón | | | | Sopa de ca | e a la n | narinera (F | P,ML,C) |
| | 1 | | | | undle. | | | L€ ī | chuga, : | | • | | Г | | | ı | Lechug | | | a (SO | Г | | | Ī | Lechuga, to | • | | | | | ¬ ~ | | oria y ma | |
| | | | | | | • | INF. | | Fruta | de te | mpora | da | | PRI. | INF. | | | Yogu | rt (L) | | | PRI. | INF. | | Fruta de | tempor | ada | | PRI. | INF. | Fruta | de ten | porada | PRI. |
| | | | | | | | 582 | 55 | | | 750 | 59 | 21 | 38 | 574 | 62 | 28 | 19 | 759 | 58 | 46 | 38 | 614 | 64 | 24 31 | 727 | 65 | 30 | 39 | 576 | | | 761 76 | 24 29 |
| | | | LUNES | | | 16 | | | MART | ES | | | 17 | 7 | | | MIERO | OLES | | | 18 | 3 | | | JUEVES | | | 1 | 9 | | VIERI | | 10.40 | 20 |
| | | Arroz co | on salsa d | le tomate | casero | | | Lentej | as guisa | idas (| con ve | rdurita | ıs (S) | | Mac | arrone | es (G) d | on ace | eite de | oliva | y orega | ano | | Bróc | oli con pata | ta y ace | eite de d | oliva | | | MENU Sopa de pa | | | G,H*) |
| ü | | Filet | e de abad | lejo al ho | rno | | | | Tortilla | de es | pinaca | s (H) | | | Cro | queta | s de ba | icalo (| L,H*,P, | SO*,N | IL.CR*, | G) | Alb | oóndig | gas de terne | ra con s | salsa de | e tom | ate | | Po | llo al h | orno | |
| | | Laci | nuga, mai | z y zanaho | ria | | | | Lechuga | , pep | ino y c | livas | | | | Lec | chuga, | zanah | oria y | soja (S | SO) | | | | Cham | piñones | s | | | 4 | A . | /erduri | tas | |
| | INF. | F | ruta de te | mporada | | PRI. | INF. | | Fruta | de te | mpora | da | | PRI. | INF. | | | Yogu | rt (L) | | | PRI. | INF. | | Fruta de | tempor | ada | | PRI. | 1 | Turró | n de cl | nocolate | |
| | 597 | 78 2 | 3 22 | 835 90 | 33 | 39 | 620 | 81 | 23 | 23 | 766 | 93 | 26 | 32 | 583 | 62 | 24 | 23 | 854 | 63 | 46 | 47 | 593 | 54 | 28 30 | 724 | 58 | 30 | 31 | Ď. | 1 | | | |



















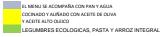
Valores nutricionales: INF. (3-8 AÑOS) PRI.: (9-12 AÑOS) Naranja: Energía (Kcal) Azul: hidratos de carbono (g) Rojo: proteínas (g)





SIN CERDO

| | LUNES | 2 | | | | MARTES | | 3 | | | MIERC | OLES | | 4 | | | | JUEVES | | 5 | | VIERNES | 6 | |
|----|--|------------|---------|---------|--|-------------|-----------------------------|----------|----------|----------|-----------|----------------------------|---------|--------|------|------|---------|--------------|--------------------------|----------|--------|--|-----------|------|
| J | Judia verde, coliflor y calabaza cor oliva | | de | | | | as guisadas | ` ' | | | • | pescado c | |)Z | | | Es | pirales con | | mate | | £ b | | |
| | Salchichas de ave al horn | 10 | | | F | ilete de me | rluza al horn | 10 | | | Tor | tilla de pata | ıtas | | | | | Escalop | a de pollo | | | | | |
| | Arroz blanco salteado | F | | | | Lechuga, to | omate y maiz | | | , I | Lechuga, | , zanahoria | y pepi | no | | | | Lechuga, | olivas y ma | z | | iesi | | |
| IN | IF. Fruta de temporada | | PRI. | INF. | | Fruta de | temporada | PF | RI. INF. | | | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | | Fruta de | temporada | PRI | | | | |
| 59 | 99 74 22 25 725 56 | 32 | 39 | 612 | 70 | 30 24 | 752 76 | 39 3 | 3 574 | 54 | 23 | 19 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 25 | 960 11 | 7 32 42 | | | | |
| | LUNES | 9 | | | | MARTES | | 10 | | | MIERC | OLES | | 11 | | | | JUEVES | | 12 | | VIERNES | 13 | } |
| | itoy no ha | ay | | | | | itas de temp n loncha de | | File | | | stofados co al horno co | - | | olla | | | • | con patata de patatas | | | Sopa de caldo con pas Colitas de rape a la mari | | |
| | (JO) (F | | | | Le | echuga, zan | ahoria y pep | ino | | _ | Lech | uga, maiz y | soja | _ | | | | Lechuga, o | livas y toma | nte | | Lechuga, zanahoria y m | naiz | |
| | | | | INF. | | Fruta de | temporada | PF | RI. INF. | | | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | | Fruta de | temporada | PRI | . INF. | Fruta de temporada | - | PRI. |
| | | | | 590 | 55 | 24 31 | 750 59 | 21 3 | 8 574 | 63 | 27 | 21 759 | 58 | 46 | 38 | 614 | 64 | 24 31 | 727 6 | 30 39 | 576 | 72 20 21 761 76 | 6 24 | 29 |
| | LUNES | 16 | | | | MARTES | | 17 | | | MIERC | OLES | | 18 | | | | JUEVES | | 19 | | VIERNES | 20 |) |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | MENU NAVIDAD |) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Arroz con salsa de tomate ca | asero | | | Lente | as guisada: | s con verdur | itas (S) | N | lacarr | ones cor | n aceite de | oliva y | oregan | 0 | | Bróc | oli con pata | ita y aceite | de oliva | Sop | pa de pasta con galets (c/ca | Ido veget | :al) |
| | Filete de abadejo al horr | no | | | | Tortilla de | espinacas | | | | Croqu | uetas de ba | calao | | | ı | Filet c | le merluza d | con salsa d | e tomate | 0 | Pollo al horno | | |
| | Lachuga, maiz y zanahori | ia | | | | Lechuga, pe | epino y oliva | s | | Le | echuga, z | zanahoria y | soja (| SO) | | | | Cham | piñones | | 4 | Verduritas | | |
| IN | IF. Fruta de temporada | | PRI. | INF. | | Fruta de | temporada | PF | RI. INF. | | | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | | Fruta de | temporada | PRI | | Turrón de chocolate | e | |
| 59 | 97 78 23 22 835 90 | 33 | 39 | 620 | 81 | 23 23 | 766 93 | 26 3 | 2 583 | 62 | 24 | 23 854 | 63 | 46 | 47 | 593 | 54 | 28 30 | 624 58 | 30 31 | | | | |
| • | Día Universidado de la Contraction de la Contrac | vel 100 | rs 3 | al M | CHANGE OF THE PARTY OF THE PART | | 5 ^ | | 7 | \ | _ | * | | | | | | 4 | | | | | | |







Valores nutricionales: INF. (3-8 AÑOS) PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL





SIN CARNE

| | LUNES | 2 | | | MARTES | 5 | | | 3 | | N | MERC | COLES | | | 4 | | | JU | JEVES | | | | 5 | | | VIERI | NES | | | 6 |
|------|--|------|------|-----|-------------|----------|----------|--------|------|-------|----------|-------|------------|-----------|-------|--------|------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|------|------|-----|---------|--------|------------------------|----|-------|
| Judi | ia verde, coliflor y calabaza con aceite oliva | e de | | | Judias bla | • | • | | | | So | | e pesca | | rroz | | | E | • | es con | | | | | | 20 | | | 1 | | |
| | Tortilla francesa | | | | Filete de m | eriuza | al norr | 10 | | | | 10 | ortilla de | patata | | | | | | as de r | • | | | | | 47 | | 1 | | | |
| | Arroz blanco salteado | | | i | Lechuga, | tomate | e y mai | z | | | Lec | huga | a, zanah | oria y pe | pino | | | | Lec | huga, c | olivas y | y maiz | | _ | | | | | | | |
| INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | | Fruta de | e temp | orada | | PRI. | INF. | | | Yogu | rt | | PRI. | . 11 | NF. | Fr | ruta de | tempo | rada | | PRI. | | | | | | | |
| 599 | 74 22 25 728 70 22 | 32 | 612 | 70 | 30 24 | 75 | 2 76 | 39 | 33 | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 7 | 33 | 27 | 6 | 89 94 | 23 | 25 | 738 | 86 | 35 | 29 | | | | | | | |
| | LUNES | 9 | | | MARTES | ; | | | 10 | | N | MERC | COLES | | | 11 | | | JU | JEVES | | | | 12 | | | VIERI | NES | | 1 | 13 |
| i | Hoy no hay | | | | na de verd | | • | | | Filet | | | estofado | | • | | | | | orraja (| | | | | | • | | | egetal con | ' | |
| | | | | | Canelone | s ae es | spinaca | S | | Filet | e ae me | rıuza | ai norn | con ba | se ae | серона | | | - 1 | ortilla | de pata | itas | | | | · | oias de | rape | a la marino | ra | |
| | | | | L | echuga, za | nahori | ia y pep | ino | | | | Lech | nuga, ma | iz y soj | ı | | | | Lech | uga, to | mate y | / oliva | s | | | L | .echuga | a, zan | ahoria y ma | ίz | |
| | | | INF. | | Fruta de | e temp | orada | | PRI. | INF. | | | Yogu | rt | | PRI. | . 11 | NF. | Fr | ruta de | tempo | rada | | PRI. | INF. | | Frut | a de t | emporada | | PRI. |
| | | | 562 | 55 | 24 31 | 750 | 0 75 | 17 | 35 | 544 | 63 | 27 | 21 | 360 7 | 43 | 3 43 | 6 | 64 | 24 | 31 | 930 | 95 | 28 | 50 | 576 | 72 | 20 | 21 | 661 76 | 24 | 29 |
| | LUNES 1 | 6 | | | MARTES | ; | | | 17 | | N | MERC | COLES | | | 18 | | | JU | JEVES | | - | | 19 | | | VIERI | NES | | 1 | 20 |
| | Arroz con salsa de tomate casero | | | Len | tejas guisa | das co | on verd | uritas | | М | acarrone | es co | on aceite | de oliva | y ore | gano | | Bróo | coli co | on pata | ta y ac | eite de | e oliva | l | Sop | | | | AVIDAD alets (c/cal | | etal) |
| | Filete de abadejo al horno | | | | Tortilla (| de esp | inacas | | | | | Croq | uetas d | e bacala | 0 | | | Albondi | gas de | e merlu | za con | salsa | de to | mate | | 3 | Croqu | etas | de bacalac | 1 | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | | | | Lechuga, | pepino | y oliva | ıs | | | Le | chug | ga, zana | noria y s | oja | | | | | Cham | piñone | s | | | 9 | 000 | 1 | Verd | uritas | | |
| INF. | Fruta de temporada | PRI. | INF. | | Fruta de | e temp | orada | | PRI. | INF. | | | Yogu | rt | | PRI. | . 11 | NF. | Fr | uta de | tempo | rada | | PRI. | 1 | | Turrć | n de | chocolate | | |
| 597 | 78 23 22 835 90 33 | 39 | 620 | 81 | 23 23 | 760 | 6 93 | 26 | 32 | 583 | 62 | 24 | 23 | 790 7 | 36 | 41 | 5 | 593 54 | 28 | 30 | 624 | 58 | 30 | 31 | 1 | | | | | | |
| | Día Unive | er | sâ | ارد | deli | os Os | 1 | | | Ę | _ | | | 1 | | | | | | | | · / | | | | | | - | 274 | | |

















Valores nutricionales: INF. (3-8 AÑOS) PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SERHS DOCA

MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN GLUTEN

| E EDEBEE B | | | | | ARCOS | SUR | SIN GLUTEN | |
|--|--|----|--|-----------|--|------------------------|--|-----------------------|
| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | 1 | Sopa de pescado con arr Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pep Yogurt | | Pasta S/G con salsa de to Pollo rebozado con harina Lechuga, olivas y ma Fruta de temporada | omate de maiz iz | fiest | 3 |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| itoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temporad Filete de pavo con loncha de que Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | da | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y toma Fruta de temporada | ate | Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la mari Lechuga, zanahoria y n Fruta de temporada | (S/G) nera naiz |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verdurita | ıs | Macarrones (S/G) con aceite d oregano | e oliva y | Brócoli con patata y aceite | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets | |
| Filete de abadejo al horno | Tortilla de espinacas | | Bacalao al horno | | Albondigas de ternera con sals | a de tomate | Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | ja | Fruta de temporada | | Postre (S/G) | |
| | | | Yogurt | | | | | |
| Día Unive | rsal de los | | <u> </u> | | | | | |



















SIN LACTOSA

| 1 | | | | | | A A A A A A A A A A A A A A A A A A A | | | |
|---|---|----------------------------------|---|--|---------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------|----|
| | LUNES 2 | MARTES 3 | | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva | Judias blancas guisadas | | Sopa de pescado con arr | oz | Espirales con salsa de to | mate | <i>•</i> 1 L | |
| | Salchichas de carne mixta al horno | Bacalao al horno con pimentón | | Tortilla de patatas | | Escalopa de pollo sin le | che | 10000 | |
| | Arroz blanco salteado | Lechuga, tomate y maiz | | Lechuga, zanahoria y pep | no | Lechuga, olivas y ma | iz | | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Yogurt de soja | | Fruta de temporada | | riesta | |
| | Trata de temporada | Truta de temporada | | roguit de soja | | Truta de temporada | | | |
| | LUNES 9 | MARTES 10 | 0 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | illou no | Crema de verduritas de temporada | | Garbanzos estofados | | Borraja con patata | | Sopa de caldo con pasta | |
| | Hoy no hay | Filete de pavo con queso (S/L) | | Filete de merluza al horno con cebolla | base de | Revuelto de champiñor | nes | Colas de rape con salsa mariner | ra |
| | | Lechuga, zanahoria y pepino | | Lechuga, maiz y soja | | Lechuga, olivas y toma | ate | Lechuga, zanahoria y maiz | |
| | | Fruta de temporada | | Yogurt de soja | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| | | | | | | | | | |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | 7 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verduritas | | Macarrones con aceite de oliva y | oregano | Brócoli con patata y aceite | de oliva | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets | |
| | Filete de abadejo al horno | Tortilla de espinacas | | Bacalao al horno | | Fingers de pescado con salsa | | Pollo al horno | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | a | Fruta de temporada | | Turrón de chocolate s/leche | |
| | | | | Yogurt de soja | | | | | |
| | Día Unive | rsalde los 3 WUMANOS | | * * | | 555 | | | |











SIN PLV

| A POLICE | THE RESIDENCE OF THE PROPERTY OF THE PARTY O | | | | | | | | |
|----------|--|--|------|--|-----------|---|-------------|---|--------|
| | LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con ace de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimento Lechuga, tomate y maiz | ón | Sopa de pescado con arr Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pep | | Espirales con salsa de ton Escalopa de pollo sin lec Lechuga, olivas y maiz | he | fiesta | 1 |
| | Arroz bianco Saneado | Lechuga, tomate y maiz | | Lechuga, zananona y pep | IIIO | Lechuga, olivas y maiz | • | | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Yogurt de soja | | Fruta de temporada | | | |
| | | WARRES . | 10 | WED 501 FG | | | 10 | NAME OF THE PARTY | - 12 |
| | LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| i | iHoy no hay | Crema de verduritas de temporada (Filete de pavo al horno Lechuga, zanahoria y pepino | | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con cebolla Lechuga, maiz y soja | base de | Borraja con patata Revuelto de champiñon Lechuga, olivas y toma | | Sopa de caldo vegetal con p Colas de rape con salsa mar Lechuga, zanahoria y ma | rinera |
| | | | | | | | .0 | | - |
| | | Fruta de temporada | | Yogurt de soja | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| | LUNE | WARTER . | | WED COLEG | 10 | 11151/50 | 10 | VIEDVEG. | |
| | LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno | Lentejas guisadas con verduri Tortilla de espinacas | itas | Macarrones con aceite de oliva y | / oregano | Brócoli con patata y aceite d | | MENU NAVIDAI Sopa de pasta con galets (c/cald | |
| | i liete de abadejo al florilo | Toruna de espinacas | | Dacaiao ai nomo | | I ingers de pescado con saisa c | ie toillate | Folio al Homo | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | ja | Fruta de temporada | | Turrón de chocolate s/lec | he |
| | | | | Yogurt de soja | | | | | |
| | Día Univ | ersal de los | | | | | | | |



















SIN PESCADO

| | | | AMOUSUM | |
|---|---|--|--|--|
| LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
| Judia verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | fiesta |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| iHoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada | Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate |
| | | Yogurt | | |
| Día Unive | rsalde los | * * | | |



















SIN PESCADO Y SIN MARISCO

| 4 | 1. 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|---------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-------------|------------------------|----------|
| | LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva | Judías blancas guisada | as | Sopa de caldo vegetal con | arroz | Espirales con salsa de to | omate | C 1 | |
| | Salsichas de carne mixta al horno | Pollo al horno con pimen | ıtón | Tortilla de patatas | | Escalopa de pollo | | DIACI | |
| | Arroz blanco salteado | Lechuga, tomate y mai | iz | Lechuga, zanahoria y per | ino | Lechuga, olivas y ma | iz | riest | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | 1 | | 5 |
| | | | | | | | | • | |
| | LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| | | | | | | | | | |
| | i Hou no base | Crema de verduritas de temp | porada | Garbanzos estofados | | Borraja con patata | | Sopa de caldo con pa | sta |
| | ratog two hay | Filete de pavo con loncha de | queso | Lomo al horno con base de | cebolla | Revuelto de jamón | | Fingers de pollo | |
| | | Lechuga, zanahoria y pep | oino | Lechuga, maiz y soja | | Lechuga, olivas y tom | ate | Lechuga, zanahoria y ı | maiz |
| | | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | ı | Fruta de temporada | a . |
| | | | | | | | | | |
| | LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | | | | | | | | MENU NAVIDAD | |
| | Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verd | luritas | Macarrones con aceite de oliva | y oregano | Brócoli con patata y aceite | de oliva | Sopa de pasta con ga | lets |
| | Filete de abadejo al horno | Tortilla de calabacín | | Salchichas al horno | | Albóndigas de ternera con sals | a de tomate | Pollo al horno | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y oliva | as | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | ja | Fruta de temporada | ı | Turrón de chocolat | e |
| | | | | Yogurt | | | | | |
| | Día Unive | | | * * | | | | | <u> </u> |

















SIN HUEVO

| | | | | | | ARCO | 30K | | |
|--|-----|---|--------|--|------------|--|--------------|--|--------------|
| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judia verde, coliflor y calabaza con de oliva Salchichas de carne mixta al ho Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judias blancas guisada Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | ntón | Sopa de pescado con arı Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pep Yogurt | | Espirales sin huevo con sals: Pollo empanado sin hu Lechuga, olivas y ma Fruta de temporada | ievo aiz | fiest | 3 |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no ha | | Crema de verduritas de temp Filete de pavo con loncha de Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | queso | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | base de | Borraja con patata Pavo al horno Lechuga, olivas y tom Fruta de temporad | ate | Sopa de caldo con pasta sii Colitas de rape a la mari Lechuga, zanahoria y m Fruta de temporada | nera naiz |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate case | ero | Lentejas guisadas con verd | uritas | Macarrones sin huevo con aceite oregano Bacalao al horno | de oliva y | Brócoli con patata y aceite | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (s Pollo al horno | |
| Filete de abadejo al horno | | ravo al liolilo | | Dacaiao ai iloffio | | Albòndigas de ternera con sal | sa ue tomate | Pollo al Horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | | Lechuga, pepino y oliva | ıs | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | ja | Fruta de temporad | a | Turrón de chocolate | |
| | | | | Yogurt | | | | | |
| Día Uni | vei | salde los | | → × | | | 44 | | |



















SIN FRUTOS SECOS

| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|---|---|-----------------|---|-------------|--|-------|--|----------------|
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva | Judias blancas guisada | as | Sopa de pescado con a | rroz | Espirales con salsa de to | omate | l'ant | |
| Salchichas de carne mixta al horno | Bacalao al horno con pime | entón | Tortilla de patatas | | Escalopa de pollo | | | |
| Arroz blanco salteado | Lechuga, tomate y mai | iz | Lechuga, zanahoria y pe | pino | Lechuga, olivas y ma | aiz | rest | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | ì | | |
| | | | | | | | | |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no hay Cole! | Crema de verduritas de temp Filete de pavo con loncha de Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | e queso pino | Garbanzos estofado Filete de merluza al horno co cebolla Lechuga, maiz y soj Yogurt | n base de | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tom Fruta de temporada | ate | Sopa de caldo con pa Colitas de rape a la ma Lechuga, zanahoria y Fruta de temporad | rinera maiz |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno | Lentejas guisadas con verd Tortilla de espinacas | | Macarrones con aceite de oliva Bacalao al horno | ı y oregano | Brócoli con patata y aceite Albóndigas de ternera con sals | | MENU NAVIDAL Sopa de pasta con ga Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y oliva | 26 | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | | | • | | | | | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y s | oja | Fruta de temporada | 1 | Postre S/FS | |
| | | | Yogurt | | | | | |
| Día Univer | | | * | | | | | <u>)</u> • |









SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

| SKIE | The state of the s | | | | |
|------|--|---|---|---|--|
| | LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada* | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada* | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada* | fiesta |
| | LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| | itoy no hay | Crema de verduritas de temporada Filet de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada* | Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | Borraja con patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada* | Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada* |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| | Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria | Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas | Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas |
| | Fruta de temporada* | Fruta de temporada* | Lechuga, zanahoria y soja | Fruta de temporada* | Postre S/FS |
| | Truta de temporada | i ruta de temporada | Yogurt | i iuta de temporada | 1 Usue U/I U |
| | Pía Unive | rsalde los 3 HUMANOS | Toguit | # HAPPY X | |











SIN FRUTOS SECOS. NO KIWI Y TODA FRUTA PELADA

| 3610 | | 1 | | | | | | | ĺ | |
|------|---|-----------|--|---------------|---|-----------|--|----|--|---------------|
| | LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza co de oliva Salchichas de carne mixta al h Arroz blanco salteado Fruta de temporada* | | Judias blancas guisada Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y mai Fruta de temporada* | entón iz | Sopa de pescado con ar Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pe Yogurt | | Espirales con salsa de tor Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada* | | fiesta | 3 |
| | LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| | iHoy no ha | ly • | Crema de verduritas de temp Filete de pavo con loncha de Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada* | queso oino | Garbanzos guisados Filete de merluza al horno cor cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | n base de | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomai Fruta de temporada* | te | Sopa de caldo con pas Colitas de rape a la mari Lechuga, zanahoria y n Fruta de temporada | inera maiz |
| | LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | Arroz con salsa de tomate cas Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada* | o a | Lentejas guisadas con verd Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y oliva Fruta de temporada* | as | Macarrones con aceite de oliva Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y se | | Brócoli con patata y aceite d Albóndigas de ternera con salsa Champiñones Fruta de temporada* | | Sopa de pasta con gale Pollo al horno Verduritas Postre S/FS | |
| | Día Un | ive Mo | rsal de los NUMANO Reservantes | | ** | * | S S S S S S S S S S S S S S S S S S S | | | |











SIN POLLO Y SIN PAVO

| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|--|---|-------|---|-----------|--|-------------|--|---------------|
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judias blancas guisada Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | entón | Sopa de pescado con a Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pe Yogurt | | Espirales con salsa de to Escalopa de ternera Lechuga, olivas y mai Fruta de temporada | iz | fiesta | 3 |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| itoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temp Lomo con loncha de que Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | eso | Garbanzos guisado: Filete de merluza al horno co cebolla Lechuga, maiz y soj Yogurt | n base de | Borraja con patata Revuelto de jamñon Lechuga, olivas y toma Fruta de temporada | ate | Sopa de caldo vegetal coi Colitas de rape a la mari Lechuga, zanahoria y n Fruta de temporada | inera maiz |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | Lentejas guisadas con verdu Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y oliva Fruta de temporada | | Macarrones con aceite de oliva Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y s | , - | Brócoli con patata y aceite d Albóndigas de ternera con sals Champiñones Fruta de temporada | a de tomate | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/ca Hamburguesa de ternera a la Verduritas Turrón de chocolate | a plancha |
| Día Univer | sal de los | ^ | A U | | | R A | | |

















SIN GARBANZOS

| E PO CO SOL | | | | | AIRCOS | JOIN | | |
|--|---|----|---|-----------|---|------|---|----|
| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | fiesta | |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| itoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | | Borraja con patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada | |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno | Lentejas guisadas con verdu Tortilla espinacas | | Macarrones con aceite de oliva Bacalao al horno | y oregano | Brócoli con patata y aceite | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con gal Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | s | Salsa de naranja | | Champiñones | 6 | Verduritas | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y s | oja | Fruta de temporada | | Turrón de chocolate | |
| | | | Yogurt | | | | | |
| Día Univer | rsal de los | | 4 | | | | 2 | |



















SIN LENTEJAS

| | | | | | Miles | | | |
|---|---|---------|---|-----------|---|------------|---|------|
| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judias blancas guisada Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y mai: Fruta de temporada | ntón | Sopa de pescado con al Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pe Yogurt | | Espirales con salsa de t Escalopa de pollo Lechuga, olivas y m Fruta de temporad | aiz | fiesta | 3 |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| ittoy no hay | Crema de verduritas de temp Lomo con loncha de que Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | eso | Garbanzos estofados con es Filete de merluza al horno cor cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | base de | Borraja con patata Revuelto de jamór Lechuga, olivas y ton Fruta de temporad | n nate | Sopa de caldo con pasi Colitas de rape a la marin Lechuga, zanahoria y ma Fruta de temporada | nera |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero | Garbanzos guisados con ven | | Macarrones con aceite de oliva | | Brócoli con patata y aceite | • | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con gale | |
| Altoz con saisa de tomate casero | Garbarizos guisados con ver | uuritas | Macarrones con aceite de onva | y oregano | . , | | Sopa de pasta con gale | ıs |
| Filete de abadejo al horno | Tortilla de espinacas | | Bacalao al horno | | Albóndigas de merluza cor tomate | n salsa de | Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y oliva | ıs | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y s | oja | Fruta de temporad | a | Turrón de chocolate | |
| | | | Yogurt | | | | | |
| Día Unive | sal de los | | 4 | | | | | |



















SIN ALUBIAS

| A F | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| | LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno | Garbanzos guisados Bacalao al horno con pimentón | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo | fiesta |
| | Arroz blanco salteado | Lechuga, tomate y maiz | Lechuga, zanahoria y pepino | Lechuga, olivas y maiz | |
| | | | | | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt | Fruta de temporada | _ |
| | | | | | |
| | LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| | iHoy no hay Cole! | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| į | Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verduritas | Macarrones con aceite de oliva y oregano | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets |
| | Filete de abadejo al horno | Tortilla de espinacas | Bacalao al horno | Albóndigas de ternera con salsa de tomate | Pollo al horno |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | Salsa de naranja | Champiñones | Verduritas |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria y soja | Fruta de temporada | Turrón de chocolate |
| | | | Yogurt | | |
| | Día Unive | rsalde los BUMAnno | * * | AASAA | |

















SIN LENTEJAS Y SIN ALUBIAS

| | | | | | | | I | |
|--|---|-----------------|--|-----------|--|-------------|--|---------------|
| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Garbanzos guisados Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y mai Fruta de temporada | entón iz | Sopa de pescado con a Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pe Yogurt | | Espirales con salsa de to Escalopa de pollo Lechuga, olivas y ma Fruta de temporada | iiz | fiest | a |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no hay Cole! | Crema de verduritas de tem Filete de pavo con loncha de Lechuga, zanahoria y pe Fruta de temporada | e queso pino | Garbanzos guisados Filete de merluza al horno co cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt | n base de | Borraja con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y toma Fruta de temporada | ate | Sopa de caldo con pas Colitas de rape a la mari Lechuga, zanahoria y n Fruta de temporada | inera maiz |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | Garbanzos guisados con ver Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y oliva Fruta de temporada | as | Macarrones con aceite de oliva Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y s | | Brócoli con patata y aceite Albóndigas de ternera con sals Champiñones Fruta de temporada | a de tomate | Sopa de pasta con gal Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | |
| | | | Yogurt | | | | | |
| Pía Unive | rsalde los | | * * | | | | | 9 |

















NO PASTA

| Ė | T EN SOL | | | | | ARCO | SUK | NOTASTA | |
|---|--|---|--------|---|--------|---|--------------|--|----|
| | LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimen | ntón | Sopa de pescado con ar Tortilla de patatas | | Arroz con salsa de tor Escalopa de pollo | nate | fiesta | 3 |
| | Arroz bianco saiteado | Lechuga, tomate y maiz | | Lechuga, zanahoria y per | oino | Lechuga, olivas y ma | aiz | | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | a | | |
| | | | | | | | | | |
| | LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| | itoy no hay | Crema de zanahoria Tortilla de espinacas | | Arroz con aceite de oliva y o | · | Lentejas guisadas con ve Revuelto de jamón y q | | Garbanzos con patata y aceite Albóndigas de merluza con s tomate | |
| | | Lechuga, zanahoria y pepi | no | Salsa de naranja | | Lechuga, tomate y oli | vas | Champiñones | |
| | | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| | | Fruta de temporada | | roguit | | Fruta de temporado | a | Fruta de temporada | |
| | LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | | | | | | | | MENU NAVIDAD | |
| | Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verdu | ıritas | Arroz con aceite de oliva y o | regano | Brócoli con patata y aceite | de oliva | Sopa de arroz | |
| | Filete de abadejo al horno | Tortilla de espinacas | | Bacalao al horno | | Albóndigas de ternera con sals | sa de tomate | Pollo al horno | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | 3 | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | oja | Fruta de temporada | a | Turrón de chocolate | |
| | | | | Yogurt | | | | | |
| | Día Unive | rsalde los B WUMANOS | | * * | | | | | |





















NO FRUCTOSA

| E BOOM | | | | | AllCos | , or | | |
|--|--|------------|---|----|--|---------------|---|----|
| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Judia verde (max 50g) y patata Lomo al horno Arroz blanco salteado Yogurt natural | Macarrones con champiño Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50 Yogurt natural | | Arroz con aceite y oregand Tortilla francesa Lechuga y pepino Yogurt natural | • | Espirales con queso Escalopa de pollo (c/pan ra Lechuga y olivas negra Yogurt natural | illado) as | fiest | 3 |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no hay Cole! | Crema de brocoli con pata Filete de pavo con loncha de Lechuga, zanahoria y pepi Yogurt natural | queso | Macarrones con espinacas Filete de merluza al horno Lechuga y pepino (max 50g Yogurt natural | | Acelgas con patata Revuelto de queso Lechuga, olivas negras y tomate Yogurt natural | e (max 50g) | Espirales con queso Colas de rape al horno Variedad de lechugas Yogurt natural |) |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con aceite y oregano Filete de abadejo al horno Lechuga y tomate (max 50g) | Puré de patata Tortilla francesa Lechuga, pepino (max 50g) y oliv | ras negras | Macarrones con aceite de oliva y o Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g | • | Brócoli con patata y aceite c Dados de ternera en su j Champiñones | | MENU NAVIDAD Macarrones con queso Pollo al horno Patata al horno | , |
| Voguet metural | Vocument material | | Vegunt netural | | Voquat net | | Vacuut natuuri | |
| Yogurt natural | Yogurt natural | | Yogurt natural | | Yogurt natural | | Yogurt natural | |
| Día Unive | rsalde los 3 MUMANOS | 3 | * | | | | |) |















LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL

MENÚ DICIEMBRE 2024



NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA

| LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|---|--|-------|---|--------------|--|----------|---|----------------|
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de pavo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | Judias blancas guisada Bacalao al horno con pime Lechuga, tomate y mai Fruta de temporada | entón | Sopa de pescado con al Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pe Yogurt de soja | | Espirales sin huevo con salsa Escalopa de pollo Lechuga, olivas y ma Fruta de temporada | iz | fiest | a |
| Truta de temporada | i ruta de temporada | | roguit de soja | | i idia de temporada | | | |
| | | | | | | | | |
| LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temp Filete de pavo al horno Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | 0 | Garbanzos estofados con es Filete de merluza al horno con cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja | base de | Borraja con patata Salchichas de pavo al ho Lechuga, olivas y toma Fruta de temporada | ate | Sopa de caldo con pasta (s Colas de rape a la mai Lechuga, zanahoria y Fruta de temporad | rinera maiz |
| LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero | Lentejas guisadas con verd | | Macarrones (sin huevo) con ace y oregano | ite de oliva | Brócoli con patata y aceite | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets | |
| Filete de abadejo al horno | Salchichas de pavo al ho | rno | Bacalao al horno | | Filete de merluza con salsa d | e tomate | Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y oliva | as | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y s | oja | Fruta de temporada | | Fruta de temporad | la |
| | | | Yogurt de soja | | | | | |
| 10 Dia Univer | sál de lós | | * | | | | | , e |











SIN HUEVO, LEGUMINOSAS, PESCADO,FRUTOS SECOS,FRUTAS CON HUESO

| 14 | | | | | | | | CONTIOLSO | |
|----|--|--|-----------------|--|--------------|--|---------------|---|----------|
| | LUNES 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| | Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada* | Macarrones sin huevo con aceite Pollo al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada* | | Sopa con caldo vegetal (s/guis judias verdes) con arro Dados de ternera en su ju Lechuga, zanahoria y pep Yogurt | ugo | Espirales sin huevo con salsa Escalopa de pollo (c/pan ra Lechuga, olivas y mai Fruta de temporada³ | allado) iz | fiest | 3 |
| | LUNES 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| | iHoy no hay Gole! | Crema de verduritas de temp (s/guisantes)(ni judias verd Filete de pavo al horno con lor queso Lechuga, zanahoria y pepi | les) icha de | Macarrones sin huevo con es Pavo al horno con base de de la Lechuga, maiz y soja | cebolla | Borraja con patata Lomo al horno Lechuga, olivas y toma | | Sopa de caldo (s/guisantes) verdes) con pasta sin hi Dados de ternera Lechuga, zanahoria y n | naiz |
| | | Fruta de temporada* | | Yogurt | | Fruta de temporada* | , | Fruta de temporada | t |
| | | | | WED COLEG | 10 | WIELES | 10 | \(\(\text{TD}\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | 000 |
| | LUNES 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| i | Arroz con salsa de tomate casero | Patatas guisadas con verdu (s/guisantes)(ni judias verd | | Macarrones (sin huevo) con ace y oregano | ite de oliva | Brócoli con patata y aceite | de oliva | MENU NAVIDAI Sopa de pasta con galets (s | |
| | Filete de abadejo al horno | Filete de pavo al horno | | Dados de ternera en su j | ugo | Dados de ternera con salsa d | le tomate | Pollo al horno | |
| | Lachuga, maiz y zanahoria | Lechuga, pepino y olivas | 5 | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas | |
| | Fruta de temporada* | Fruta de temporada* | | Lechuga y zanahoria | | Fruta de temporada* | | Postre S/FS | |
| | • | | | Yogurt | | · | | | |
| | Día Unive | rsalde los 3 HUMANOS | | * * | <u> </u> | | | | |











Pan integral, las cremas con leche desnatada



RICO EN FIBRA, NO LACTEOS ENTEROS, ARROZ, PASTA BLANCA, PATATA

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|--|--------|--|----|--|----|--|----|--|--------|
| Judia verde, coliflor y calabaza con a de oliva Salchichas de carne mixta al hori Arroz integral salteado Fruta de temporada | | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | | Tortilla a la francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | | | fiesta | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no ha |) I | Crema de verduritas de tem Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | | Garbanzos estofados con esp Filete de merluza al horno con cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borraja al vapor Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomat Fruta de temporada | е | Sopa de caldo con pasta in Colitas de rape a la marin Lechuga, zanahoria y m Fruta de temporada | era |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz integral con salsa de tomate con Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria | casero | Lentejas guisadas con verdu Tortilla de espinacas (H Lechuga, pepino y oliva | Н) | Macarrones integrales con aceite oregano Bacalao al horno Salsa de naranja | · | Albóndigas de ternera con salsa Champiñones | | MENU NAVIDAD Sopa de caldo con pasta in Pollo al horno Verduritas | tegral |
| Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Lechuga, zanahoria y so | ja | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| | | | | Fruta de temporada | | | | | |
| Pía Uni | ve | rsal de los | | → × | | | | | |

















NO LEGUMINOSAS NO PESCADO

| | 1 | | | | | | | | |
|---|-------------|---|---------|--|----|--|-------|---|----|
| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
| Acelgas, coliflor y calabaza con oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | aceite de | Patatas guisadas (s/guisar Pollo al horno con pimen Lechuga, tomate y mai Fruta de temporada | ıtón | Sopa de caldo vegetal con (s/guisantes) Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pep Yogurt | | Espirales con salsa de toi Pollo rebozado con pan ra Lechuga, olivas y mai Fruta de temporada | llado | fiesta | 3 |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| iHoy no he | ly • | Crema de verduritas de temp (s/guisantes) Lomo al horno con loncha de Lechuga, zanahoria y pep Fruta de temporada | e queso | Espirales con espinaca Filete de pavo con base de d Lechuga y maiz Yogurt | | Borraja con patata Revuelto con champiñoi Lechuga, olivas y toma Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasí Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y m Fruta de temporada | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate ca Filete de abadejo al horr | | Patatas guisadas amb vero (s/guisantes) Tortilla de espinacas | | Macarrones con aceite y or | • | Brócoli con patata y aceite c Lomo al horno con salsa de | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con gale Pollo al horno | |
| Lachuga, maiz y zanahor | ia | Lechuga, pepino y oliva | as | Salsa de naranja | | Champiñones | | Verduritas (s/guisantes | ;) |
| Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Lechuga y zanahoria | | Fruta de temporada | | Turrón de chocolate | |
| i ' | | · | | Yogurt | | ' | | | |
| PÓ DÍA VI | nive CMO | rsal de los 8 HUMANO | | * | | | | |) |

