Menú Basal

CEIP Virgen de Navahonda
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 571,356 prot (g): 20,577 lip (g): 19,183 hc (g): 71,154	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan Kcal: 518,732 prot (g): 27,356 lip (g): 18,176 hc (g): 57,83	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral Kcal: 571,477 prot (g): 25,406 lip (g): 15,168 hc (g): 76,243	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Kcal: 633,634 prot (g): 30,333 lip (g): 18,171 hc (g): 85,1
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 461,516 prot (g): 19,963 lip (g): 13,938 hc (g): 59,366	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Pan integral y fruta fresca Kcal: 583,723 prot (g): 30,968 lip (g): 20,621 hc (g): 59,92	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 511,502 prot (g): 23,907 lip (g): 14,544 hc (g): 68,823	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 558,646 prot (g): 30,098 lip (g): 20,558 hc (g): 58,391	Zuccaroni: macarrones eco con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (soja) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 852,019 prot (g): 33,704 lip (g): 37,7 hc (g): 92,311
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan Kcal: 526,881 prot (g): 28,089 lip (g): 11,389 hc (g): 72,058	Menestra de verduras salteada Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 332,911 prot (g): 16,477 lip (g): 15,107 hc (g): 34,757	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 470,528 prot (g): 24,098 lip (g): 18,18 hc (g): 49,281	Estofado de patatas con magro Abadejo en adobo frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 522,128 prot (g): 27,622 lip (g): 16,204 hc (g): 61,934	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan Kcal: 648,528 prot (g): 30,818 lip (g): 18,937 hc (g): 83,605
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Estofado de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 526,439 prot (g): 31,024 lip (g): 19,864 hc (g): 50,894	Crema de verduras de temporada Macarrones eco a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 621,222 prot (g): 23,402 lip (g): 15,212 hc (g): 91,513	Alubias pintas guisadas con chistorra Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 597,662 prot (g): 27,076 lip (g): 24,712 hc (g): 59,185	Sopa casera de estrellitas Filete de lomo sajonia Patatas bastón fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 510,141 prot (g): 20,045 lip (g): 14,658 hc (g): 70,122	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 705,196 prot (g): 32,16 lip (g): 25,73 hc (g): 85,202
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Lentejas eco estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 602,586 prot (g): 21,554 lip (g): 19,243 hc (g): 78,448				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

ARCE

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y calat														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calaba														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanaho														
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cala														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Bacaladilla guisada ajoarriero (ajo, pimentón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni: macarrones eco con crema de se	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteada														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo en adobo frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Estofado de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Macarrones eco a la boloñesa de lentejas (sa	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de lomo sajonia	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			3											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco estofadas con verduras (judía,	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

Menú SIN LENTEJAS

CEIP Virgen de Navahonda

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Pan integral y fruta fresca	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla guisada ajoarriero (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Zuccaroni: macarrones eco con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (soja) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Merluza en salsa verde Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteada Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo en adobo frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Estofado de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras de temporada Macarrones eco a la boloñesa de tofu (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Filete de lomo sajonia Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
30	01	02	03	04
Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Merluza a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Bacaladilla guisada ajoarriero (ajo, pimentó				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni: macarrones eco con crema de s	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteada														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo en adobo frito	1			4						10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Estofado de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Macarrones eco a la boloñesa de tofu (salsa	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de lomo sajonia	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			3											
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisantes salteados con cebolla														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú SIN PESCADO

CEIP Virgen de Navahonda

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras (guisante, calabacín, pimiento) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca	Potaje de alubias blancas con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Pan integral y fruta fresca	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo al horno en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Zuccaroni: macarrones eco con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (soja) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Estofado de ternera con guisantes Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteada Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo guisado al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan
23	24	25	26	27
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Estofado de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras de temporada Macarrones eco a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa casera de estrellitas Filete de lomo sajonia Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, maíz) Estofado de pavo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
30	01	02	03	04
Lentejas eco estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah														
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras (cal														
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham														
			Segundo	Hamburguesa de ternera a la plancha		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Zuccaroni: macarrones eco con crema de s	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardiner		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Estofado de ternera con guisantes														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteada														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al ajo cabañil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Estofado de pavo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Macarrones eco a la boloñesa de lentejas (s	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de lomo sajonia	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,			3											
			Segundo	Estofado de pavo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco estofadas con verduras (judía,	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.