



Menú Basal

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES

31

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano):
sandía, melón, manzana, pera y
banana/plátano

La fruta servida podrá variar en función de la
disponibilidad, garantizando en todo caso
que se trata de fruta fresca y de temporada.

07

Arroz con salsa de tomate casera

Cordón bleu

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y pan

Kcal: 819,93505 prot (g): 19,0785 lip (g): 35,6293 hc (g): 104,2061

14

FESTIVO LOCAL

21

Guiso de lentejas ecológicas con
zanahoria, pimiento y cebolla

Merluza en salsa verde (guisante)

Patatas cocidas

Fruta fresca y pan

Kcal: 605,56815 prot (g): 32,30235 lip (g): 13,09735 hc (g): 82,8667

28

Brócoli salteado con patatas y zanahoria

Magro con salsa de tomate

Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta fresca y pan

Kcal: 576,68245 prot (g): 34,3666 lip (g): 20,94725 hc (g): 56,96065

MARTES

01

**VACACIONES DE
VERANO**

08

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: 657,0594 prot (g): 23,66355 lip (g): 22,06045 hc (g): 81,8271

15

Macarrones eco napolitana con aceitunas

Albóndigas vegetales a la jardinera
(menestra)



Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 1007,93625 prot (g): 34,77305 lip (g): 38,60715 hc (g):
124,36135

22

Arroz a banda (marisco)

Tortilla francesa horno

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 586,36085 prot (g): 22,0708 lip (g): 17,93425 hc (g): 86,2316

29

Crema de calabaza y zanahoria asada

Macarrones ecológicos a la boloñesa de
lentejas (salsa de tomate)



Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 660,4956 prot (g): 19,63665 lip (g): 14,99955 hc (g): 103,97505

MIÉRCOLES

02

**VACACIONES DE
VERANO**

09

Espirales integrales con bechamel
Dorado guisado a la vizcaína (tomate,
pimiento, cebolla)

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

Kcal: 658,16225 prot (g): 27,58505 lip (g): 20,5275 hc (g): 85,3668

16

Arroz integral a la milanesa (guisante,
champiñón, lomo)

Bacaladilla al ajoarriero

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

Kcal: 613,8263 prot (g): 27,52065 lip (g): 16,1138 hc (g): 85,59105

23

Crema de coliflor y zanahoria

Pollo al ajo cabañil

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta fresca y pan

Kcal: 590,02935 prot (g): 28,3521 lip (g): 24,4352 hc (g): 59,8529

30

Alubias pintas guisadas con chistorra

Revuelto de queso salteado

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta fresca y pan

Kcal: 802,53785 prot (g): 32,7819 lip (g): 41,1953 hc (g): 66,90355

JUEVES

03

**VACACIONES DE
VERANO**

10

Crema suave de calabacín, zanahoria y
calabaza

Cinta de lomo a la plancha

Patatas dado al horno

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 593,0297 prot (g): 31,67215 lip (g): 21,0565 hc (g): 63,9492

17

Crema de calabacín y puerro

Jamoncitos de pollo en salsa

Patata panadera al horno

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 642,4429 prot (g): 34,6127 lip (g): 23,6417 hc (g): 67,14965

24

Estofado de patatas con magro

Abadejo a la andaluza frito

Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta fresca y pan integral

Kcal: 585,41785 prot (g): 31,23975 lip (g): 18,12055 hc (g): 69,1932

01

VIERNES

04

**VACACIONES DE
VERANO**

11

Patatas a la riojana

Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso



Ensalada de lechuga y tomate

Yogur y pan

Kcal: 827,7915 prot (g): 30,3415 lip (g): 36,9377 hc (g): 90,58035

18

Judías verdes salteadas con patata y
zanahoria

Ragout de magro al estilo tradicional

Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur y pan

Kcal: 659,1593 prot (g): 35,68335 lip (g): 24,2627 hc (g): 70,0971

25

Sopa de cocido con fideos integrales

Cocido completo estofado (garbanzo,
ternera, pollo, tocino, chorizo)



Yogur y pan

Kcal: 739,4822 prot (g): 35,75695 lip (g): 22,0938 hc (g): 92,667

02

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...

carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

Huevo Pescado

Fruta

lácteo



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



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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		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	Espirales integrales con bechamel	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y calat														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones eco napolitana con aceitunas	1		3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menestr									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3											14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanaho														
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														14
			Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de lent	1		3						9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		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 huevo

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin huevo aglio-olio Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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 integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Pasta sin huevo con a la napolitana Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y champiñones Magro de cerdo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pasta sin huevo con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de pollo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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.

[illegible]

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



Menú Sin huevo y frutos secos

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla	Pasta sin huevo aglio-olio	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Magro de cerdo al ajillo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)	Cinta de lomo a la plancha	Brocheta de pollo horno/plancha
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Pasta sin huevo con a la napolitana	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo)	Crema de calabacín y puerro	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
	Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra)	Bacaladilla al ajoarriero	Jamoncitos de pollo en salsa	Ragout de magro al estilo tradicional
	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla	Arroz con pollo y champiñones	Crema de coliflor y zanahoria	Estofado de patatas con magro	Sopa de ave con arroz integral
Merluza en salsa verde (guisante)	Magro de cerdo en su jugo	Pollo al ajo cabañil	Abadejo al horno con ajo y perejil	Garbanzos estofados con patata y pollo
Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria	Crema de calabaza y zanahoria	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)		
Magro con salsa de tomate	Pasta sin huevo con verduras	Filete de pollo con ajo y perejil		
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo y frutos secos

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	SESA MO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo y frutos :Semana 1	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo aglio-olio										9		11			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Jueves		Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno															14	
Viernes		Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y ace															14	
		Segundo	Brocheta de pollo horno/plancha															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con a la napolitana										9		11				
		Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest										9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham																
		Segundo	Bacaladilla al ajoarriero					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanan																
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz con pollo y champiñones																
		Segundo	Magro de cerdo en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil						4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral													12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Pasta sin huevo con verduras										9		11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tom																
		Segundo	Filete de pollo con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	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 huevo, frutos secos y pescado

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Pasta sin huevo aglio-olio Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz 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	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Pasta sin huevo con a la napolitana Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pechuga de pollo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y champiñones Magro de cerdo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Pasta sin huevo con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de pollo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos y pes

S 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.

[illegible]

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



Menú Sin frutos secos

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espirales integrales con bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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	Patatas a la riojana Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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.

[illegible]

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



Menú Sin lentejas

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Espirales integrales con bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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 integral	Patatas a la riojana Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza 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
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOBIAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6		9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con bechamel	1	2	3						9	10	11	12			14
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones eco napolitana con aceitunas	1		3						9		11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest									9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															14
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															14
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3												14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															14
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4											14	
		Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9							14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro															14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		3						9		11				14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9						14	
		Guarnición	-															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria															14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos con verduras	1		3						9		11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9						14	
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Jueves	Primero	-															14	
		Segundo	-															14	
		Guarnición	-															14	
	Viernes	Primero	-															14	
		Segundo	-															14	
		Guarnición	-															14	

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



Menú Sin lentejas y frutos secos

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espirales integrales con bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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	Patatas a la riojana Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas y frutos secos

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 y fruto	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6			9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con bechamel	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9						14
			Segundo	Brocheta de pollo horno/plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Macarrones eco napolitana con aceitunas	1		3						9		11				14	
		Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham																
		Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3												14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah																
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9							14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		3						9		11				14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos con verduras	1		3						9		11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	3						9						14	
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	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 frutos secos y marisco

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espirales integrales con bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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	Patatas a la riojana Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pechuga de pollo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y champiñones Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias pintas guisadas con chistorra Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos y marisco

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 frutos secos y i	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con bechamel	1	2	5							9	10	11	12		
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5							9					14
			Segundo	Brocheta de pollo horno/plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones eco napolitana con aceitunas	1		5						9		11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest									9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	5												14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz con pollo y champiñones																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro																
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		5						9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	5						9						14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1		5					9		11						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias pintas guisadas con chistorra	1	2	5					9							14	
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	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 lactosa

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	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	Espirales aglio-olio Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz 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 integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Ragout de magro al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y champiñones Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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.

[illegible]

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



Menú Sin gluten

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Brocheta de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones sin gluten a la napolitana Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, lomo) Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y champiñones Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con magro Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero	-	
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Miércoles	Primero	-	
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Jueves	Primero	-	
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Viernes	Primero	-	
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha
	Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment	9
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz
	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala	14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha
			Guarnición	Patatas dado al horno
	Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimientto, cebolla y ace	14
			Segundo	Brocheta de pollo horno/plancha
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate
	Semana 3	Lunes	Primero	-
			Segundo	-
			Guarnición	-
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten a la napolitana	9
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham	14
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa
			Guarnición	Patatas cocidas
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zannah	14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)
			Guarnición	Patatas cocidas
	Martes	Primero	Arroz con pollo y champiñones	14
			Segundo	Tortilla francesa horno
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria	14
			Segundo	Pollo al ajo cabañil
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro	14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral	12
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo
			Guarnición	-
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria
			Segundo	Magro con salsa de tomate
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria	14
			Segundo	Macarrones sin gluten con verduras (zanahc
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas
	Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tom	14
			Segundo	Revuelto de queso salteado
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate
	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 cerdo

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera Cordón bleu Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	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	Espirales integrales con bechamel Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Macarrones eco napolitana con aceitunas Albóndigas vegetales a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Patatas cocidas Fruta fresca y pan	Arroz a banda (marisco) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Pollo al ajo cabañil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz integral Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Macarrones ecológicos a la boloñesa de lentejas (salsa de tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Cordón bleu	1	2	3	4	5	6			9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		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	Espirales integrales con bechamel	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala															14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Patatas dado al horno															14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y ace															14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, pollo y queso	1	2							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones eco napolitana con aceitunas	1		3						9		11				14
			Segundo	Albóndigas vegetales a la jardinera (menest									9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín															
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3												14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanah															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
		Segundo	Pollo al ajo cabañil															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas	1	2	3												14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral													12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Macarrones ecológicos a la boloñesa de ler	1		3						9		11					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tom																
		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	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 legumbre

RAMÓN Y CAJAL

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (verano): sandía, melón, manzana, pera y banana/plátano La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
Arroz con salsa de tomate casera	Crema de zanahoria	Pasta sin soja aglio-olio	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla de patata y cebolla horno	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)	Cinta de lomo a la plancha	Brocheta de pollo horno/plancha
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
14	15	16	17	18
FESTIVO LOCAL	Pasta sin soja napolitana	Arroz integral con calabaza y calabacín	Crema de calabacín y puerro	Crema de patata
	Filete de pollo al horno o a la plancha	Bacaladilla al ajoarriero	Jamoncitos de pollo en salsa	Ragout de magro al estilo tradicional
	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín	Arroz con pollo y champiñones	Crema de coliflor y zanahoria	Estofado de patatas con magro	Sopa de ave con arroz integral
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa horno	Pollo al ajo cabañil	Abadejo al horno con ajo y perejil	Revuelto de huevo salteado
Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
28	29	30	01	02
Brócoli salteado con patatas y zanahoria	Crema de calabaza y zanahoria	Coliflor salteada con cebolla y pimentón		
Magro con salsa de tomate	Pasta sin soja con verduras	Revuelto de queso salteado		
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre

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 legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Pasta sin soja aglio-olio	1		5											
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, pimienta, cebolla y ace														14
			Segundo	Brocheta de pollo horno/plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pasta sin soja napolitana	1		5											
			Segundo	Filete de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Crema de patata														14
			Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y champiñones														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Pollo al ajo cabañil														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con magro														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz integral											12			14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas y zanahoria														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pasta sin soja con verduras	1		5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada con cebolla y pimentón														
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		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.