

**ENERO**

**SIN GLUTEN**  
\*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con atún Merluza horno con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus permitido Arroz al horno con embutidos permitidos Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Albóndigas jardinera permitidas con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros (maizena) Fideuà (pasta sin gluten) Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera (maizena) con mazorca Fruta	<b>16</b> Tosta sin gluten de queso y tomate Sopa de cocido con pasta sin gluten Lomo a la plancha con quinoa sg Lácteo**	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con carbonara permitida Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza sin gluten permitida Fruta	<b>22</b> FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido con pasta sin gluten Pescado horno con patatas Lácteo**	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten boloñesa permitida Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Merluza horno con patata Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Magro con salsa permitida con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Pasta sin gluten con salsa de quesos permitida Hamburguesa plancha permitida con patatas Lácteo**	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

APLV  
\*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún (sin lácteos) Merluza horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	Hummus permitido Arroz con magro** Tortilla francesa y queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla de patatas con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	Tosta de jamón cocido y tomate Sopa de ave Lomo, no lácteo, a la plancha con cous cous Fruta	Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pescado horno con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa permitida (sin lácteos) Tortilla francesa con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza horno con patata Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Magro** con salsa permitida y arroz Fruta	Mazorca Pasta napolitana (sin lácteos) Pollo plancha con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	Ensalada fresca de temporada Guisado de magro** con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**SIN FRUTOS SECOS**  
 \*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada permitida Macarrones integrales con atún Merluza horno con brócoli Fruta	8 Ensalada permitida Puré de patatas Pollo al horno con patatas* Fruta	9 Hummus permitido Arroz al horno con embutidos permitidos Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada permitida Lentejas con verduras Albóndigas jardinera permitidas con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada permitida Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada permitida Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	15 Ensalada permitida Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	16 Tosta de queso y tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO permitida Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada permitida Espaguetis carbonara Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada permitida Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada permitida Sopa de ave Pescado horno con patatas Lácteo	24 Ensalada permitida Pasta boloñesa permitida Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada permitida Lentejas con jamón Merluza horno con patata Fruta	28 Ensalada permitida Crema de verduras Magro en salsa permitida con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese** Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	30 Ensalada permitida Fiambres permitidos Paella Fruta	31 Ensalada permitida Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**SIN FRUTOS SECOS, CALABAZA**  
**\*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada permitida Macarrones integrales con atún Merluza horno con brócoli Fruta	8 Ensalada permitida Puré de patatas Pollo al horno con patatas* Fruta	9 Hummus permitido Arroz al horno con embutidos permitidos Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada permitida Lentejas con verduras* Albóndigas jardinera permitidas con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada permitida Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada permitida Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	15 Ensalada permitida Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	16 Tosta de queso y tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO permitida Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada permitida Espaguetis carbonara Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada permitida Alubias blancas con verduras* Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada permitida Sopa de ave Pescado horno con patatas Lácteo	24 Ensalada permitida Pasta boloñesa permitida Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada permitida Lentejas con jamón Merluza horno con patata Fruta	28 Ensalada permitida Crema de verduras Magro en salsa permitida con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese** Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	30 Ensalada permitida Fiambres permitidos Paella Fruta	31 Ensalada permitida Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida

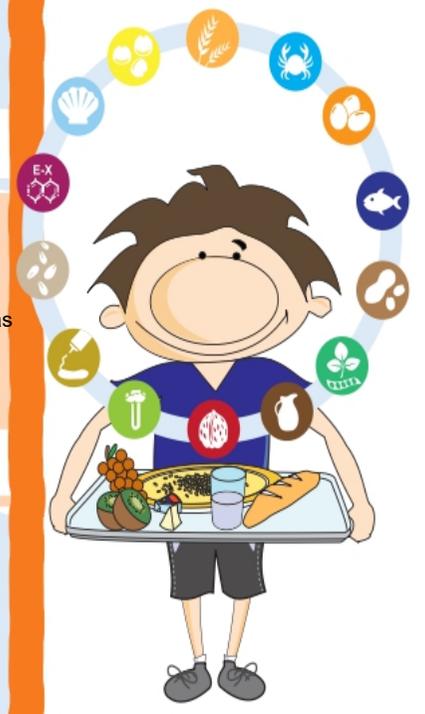


**ENERO**

SIN PESCADO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales italiana Tortilla francesa con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus permitido Arroz al horno con embutidos permitidos Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera permitidas con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Lágrimas de pollo caseras Fideuà de verduras Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	16 Croquetas caseras permitidas Sopa de cocido Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Pollo rustido con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Chuletas de pavo con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Hamburguesa a la plancha con patatas Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Salchichas a la plancha con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese** Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Fingers de pollo con tomate Fruta

Comida



**ENERO**

**SIN MARISCO**  
\*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún** Merluza** horno con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus permitido Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Merluza** enharinada Fideuà de verduras Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	16 Croquetas caseras permitidas Sopa de cocido Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza** a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao** al horno con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pescado** horno con patatas Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza** horno con patata Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón** al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

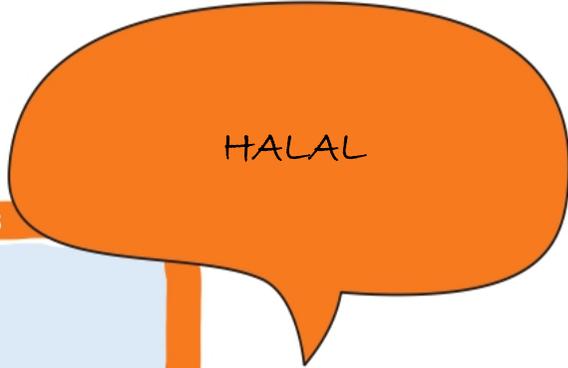
GASTROINTESTINAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Pasta blanca con aceite, atún y queso fresco Merluza horno con brócoli Fruta permitida	8 Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta permitida	9 Arroz con pollo Tortilla francesa y queso Fruta permitida	10 Hervido de patata y zanahoria Bacalao al horno con patatas Fruta permitida
<b>13</b>	Crema de verduras Tortilla francesa con calabacín Fruta permitida	14 Merluza a la plancha Pasta blanca con hierbas provenzales y aceite Fruta permitida	15 Hervido de calabacín y patatas Pechuga plancha con zanahoria Fruta permitida	16 Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Arroz blanco con jamón cocido Merluza a la plancha con patata Fruta permitida
<b>20</b>	Espaguetis con jamón cocido y orégano Bacalao al horno con calabacín Fruta permitida	21 Hervido de patata y zanahoria Pechuga a la plancha con patatas Fruta permitida	22 FESTIVO	23 Sopa de ave Pescado horno con patatas Lácteo	24 Pasta con aceite y especias Tortilla de queso con zanahoria Fruta permitida
<b>27</b>	Hervido de patata y zanahoria Merluza horno con patata Fruta permitida	28 Crema de verduras Magro** plancha con arroz Fruta permitida	29 Pasta con jamón cocido y orégano Pollo plancha con patatas Lácteo	30 York y queso Arroz con pollo Fruta permitida	31 Hervido de patata y zanahoria Pollo a la plancha con calabacín Fruta permitida

Comida



**ENERO**



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo halal al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Tosta de queso y tomate Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de pollo halal Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de pollo halal con patatas Fingers de pollo halal con tomate Fruta

Comida



**ENERO**

SIN CERDO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras permitidas Sopa de ave Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Nuggets con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Quesos Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de pollo con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida

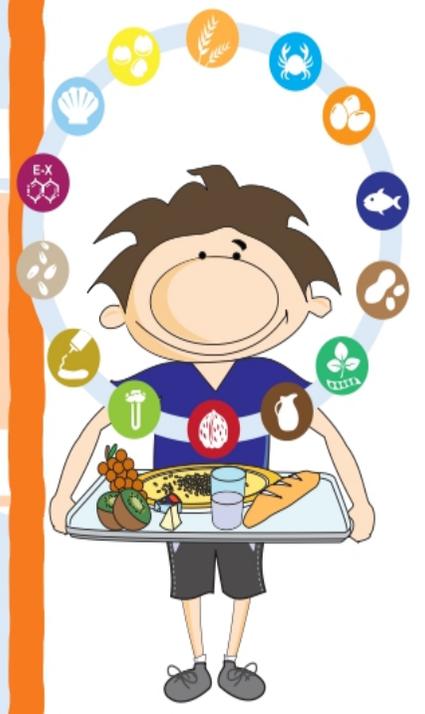


**ENERO**

HALAL, SIN SOPA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo halal al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Tosta de queso y tomate Crema de verduras Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella de pollo halal Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de pollo halal con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida

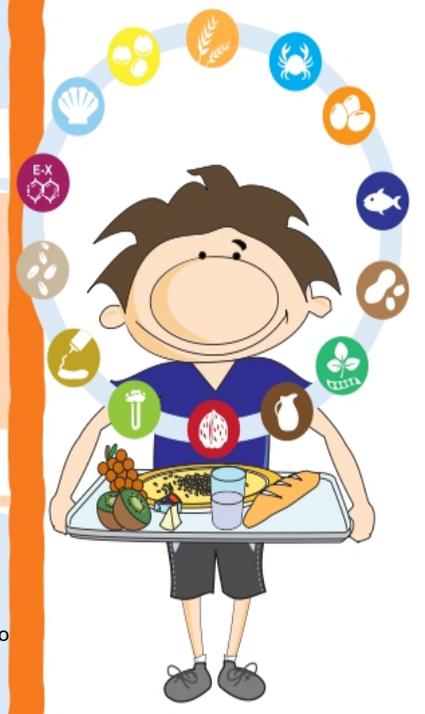


**ENERO**

OVOLACTOVEGETARIANO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales italiana Tortilla francesa con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Empanado vegano con cous cous Fruta	<b>16</b> Croquetas vegetales Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Hamburguesa de legumbres con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Tortilla con tomate y pimiento Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegetal con patatas Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa vegana completa con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de verduras y legumbres Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres y patata Empanado vegano con tomate gratinado Fruta

Comida

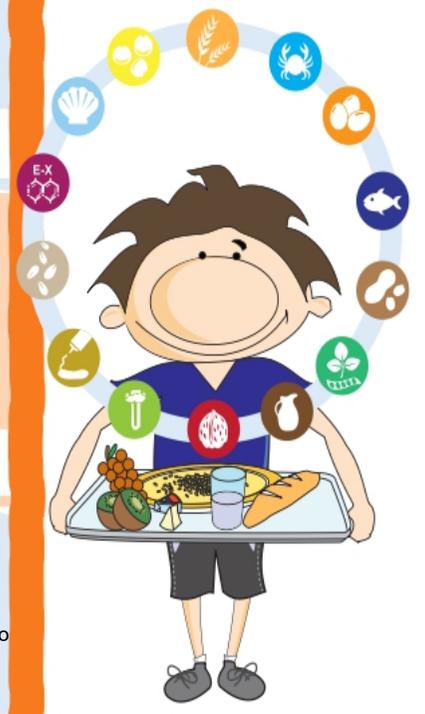


**ENERO**

VEGANO, SIN CHAMPIÑONES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales italiana, sin lácteos Tortilla (harina de garbanzos) con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla vegana (harina de garbanzos) con tomate Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Empanado vegano con cous cous Fruta	<b>16</b> Croquetas vegetales Sopa vegetal Tortilla (harina de garbanzos) paisana con cous cous Yogur vegetal	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate Hamburguesa de legumbres con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Tortilla (harina de garbanzos) con tomate y pimiento Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	<b>22</b> FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegetal con patatas Yogur vegetal	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla (harina de garbanzos) con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	<b>29</b> Mazorca Caracolas napolitana (sin lácteos) Hamburguesa vegana completa con patatas Yogur vegetal	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Verduras asadas Paella de verduras y legumbres Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres y patata Empanado vegano con tomate gratinado Fruta

Comida

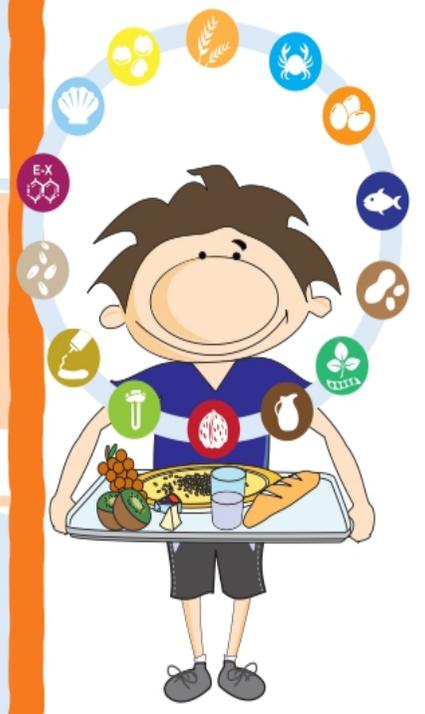


**ENERO**

SIN CARNE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Merluza a la plancha con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras permitidas Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa vegana completa con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de verduras y legumbres Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres y patata Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**HALAL, SIN PESCADO, MARISCO**

**\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún** Tortilla francesa con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras permitidas Sopa de ave Tortilla paisana con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Pollo halal rustido con pimienta roja Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Tortilla con tomate y pimiento Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	<b>22</b> FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa vegetal con patatas Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de pollo halal con patatas Fingers de pollo halal con tomate Fruta

Comida



**ENERO**

**SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, SÉSAMO**  
**\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Pasta especial con atún Merluza horno con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus permitido Arroz al horno con embutidos permitidos Tortilla (harina de garbanzos) y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros (sin huevo) Fideuà (pasta especial) Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebosada casera (sin huevo) con mazorca Fruta	<b>16</b> Tosta de jamón cocido y tomate Sopa de cocido pasta especial Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimienta roja Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Bacalao al horno con tomate y pimienta Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	<b>22</b> FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Pescado horno con patatas Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta especial boloñesa permitida Tortilla (harina de garbanzos) de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza horno con patata Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Pasta especial con salsa de quesos Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**DIABÉTICO**  
 Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;  
 Pasta/arroz - 120g;  
 Tortilla/Pizza - 1 porción; Guarniciones HC-30g; Sopa - 90g  
 \*\*\*Solo condimentos permitidos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Merluza horno con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera con verduras Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla francesa con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Merluza a la plancha Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga plancha con mazorca Fruta	<b>16</b> Tosta de tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	<b>22</b> FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pescado horno con patatas Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa Tortilla de queso con zanahoria Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**HIPOCALÓRICA**  
 Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;  
 Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;  
 Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g  
 \*\*\*Solo condimentos permitidos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Merluza horno con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Puré de verduras Pollo al horno con patatas Fruta	Hummus de garbanzos Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera con verduras Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla francesa con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Merluza a la plancha Fideuà Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga plancha con mazorca Fruta	Tosta de tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pescado horno con patatas Lácteo	Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa Tortilla de queso con zanahoria Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida

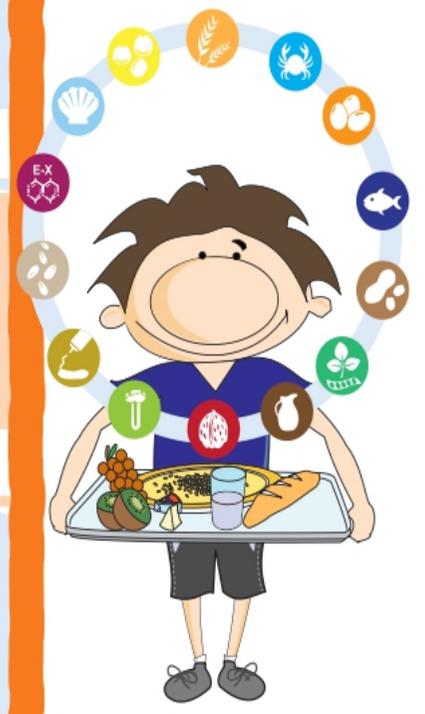


**ENERO**

SIN TERNERA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas** jardinera con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Yogur valenciano	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

SIN TORTILLA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz al horno Lomo al horno con verduras Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Hamburguesa mixta Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras Sopa de cocido Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Escalope de lomo Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Yogur valenciano	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

SIN LENTEJAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	<b>8</b> Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9</b> Hummus de garbanzos Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	<b>10</b> Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Albóndigas jardinera con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	<b>14</b> Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	<b>15</b> Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	<b>16</b> Croquetas caseras permitidas Sopa de cocido Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	<b>17</b> Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>21</b> Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	<b>23</b> Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Fish and chips Lácteo	<b>24</b> Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Merluza a la marinera Fruta	<b>28</b> Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	<b>29</b> Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Lácteo	<b>30</b> Ensalada fresca de temporada Panaché de fiambres Paella Fruta	<b>31</b> Ensalada fresca de temporada Guisado de magro con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida



**ENERO**

**MENÚ K**  
**Nunca: ketchup, jamón, queso, mayonesa, kiwi, arroz, fideos, alimentos combinados, especias, verduras cocidas**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	<b>7</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nuggets con pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	<b>8</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Puré de patatas y nuggets Yogur de frutas y fruta*	<b>9</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	<b>10</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*
<b>13</b>	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*	<b>14</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	<b>15</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	<b>16</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	<b>17</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta napolitana (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*
<b>20</b>	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	<b>21</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	FESTIVO	<b>23</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	<b>24</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con boloñesa (salsa a parte) Yogur de frutas y fruta*
<b>27</b>	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	<b>28</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*	<b>29</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	<b>30</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	<b>31</b> Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*

Comida





**ENERO**

SIN LACTOSA  
\*\*\*SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6</b>	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún (sin lácteos) Merluza horno con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus permitido Arroz con magro** Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
<b>13</b>	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebozada casera con mazorca Fruta	16 Tosta de jamón cocido y tomate Sopa de ave Lomo, no lácteo, a la plancha con cous cous Fruta	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
<b>20</b>	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Bacalao al horno con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pescado horno con patatas Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa permitida (sin lácteos) Tortilla francesa con chips de remolacha Fruta
<b>27</b>	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza horno con patata Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Magro** con salsa permitida y arroz Fruta	29 Mazorca Pasta napolitana (sin lácteos) Pollo plancha con patatas Fruta	30 Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Guisado de magro** con patatas Salmón al horno con tomate gratinado Fruta

Comida

