

ENERO

SIN GLUTEN
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

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



ENERO

APLV
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	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
13	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
20	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
27	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



ENERO

SIN FRUTOS SECOS
 ***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	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
13	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
20	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
27	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
6	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
13	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
20	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
27	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
6	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
13	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
20	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
27	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
6	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
13	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
20	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
27	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
6	FESTIVO	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
13	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
20	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
27	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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo halal 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 Bacalao al horno con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella 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 de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	16 Tosta de queso y tomate Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimienta roja Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de pollo halal Fruta	31 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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza 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 Bacalao al horno con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella 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 Croquetas caseras permitidas Sopa de ave Tortilla paisana con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Nuggets con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Quesos Paella Fruta	31 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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo halal 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 Bacalao al horno con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella 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 de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	16 Tosta de queso y tomate Crema de verduras Tortilla paisana con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella de pollo halal Fruta	31 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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales italiana Tortilla francesa con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas 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
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Empanado vegano con cous cous Fruta	16 Croquetas vegetales Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Hamburguesa de legumbres con pimiento rojo Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Tortilla con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegetal con patatas Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa vegana completa con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de verduras y legumbres Fruta	31 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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales italiana, sin lácteos Tortilla (harina de garbanzos) con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla vegana (harina de garbanzos) con tomate Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Empanado vegano con cous cous Fruta	16 Croquetas vegetales Sopa vegetal Tortilla (harina de garbanzos) paisana con cous cous Yogur vegetal	17 Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate Hamburguesa de legumbres con pimiento rojo Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñones y tomate Tortilla (harina de garbanzos) con tomate y pimiento Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	22 FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Hamburguesa vegetal con patatas Yogur vegetal	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla (harina de garbanzos) con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	29 Mazorca Caracolas napolitana (sin lácteos) Hamburguesa vegana completa con patatas Yogur vegetal	30 Ensalada fresca de temporada Verduras asadas Paella de verduras y legumbres Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres y patata Empanado vegano con tomate gratinado Fruta

Comida



ENERO

SIN CARNE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Croquetas veganas con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros Fideuà Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Merluza a la plancha con mazorca Fruta	16 Croquetas caseras permitidas Sopa vegetal Tortilla paisana con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Varitas de merluza con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa vegana completa con patatas Lácteo	30 Ensalada fresca de temporada Quesos Paella de verduras y legumbres Fruta	31 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
6	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún** Tortilla francesa con brócoli Fruta	Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	Hummus de garbanzos Arroz de verduras Tortilla francesa y queso Fruta	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas vegetales con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla de patatas con pisto Fruta	Ensalada fresca de temporada Falafel de garbanzos Fideuà de verduras Fruta	Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga de pollo halal rebozada casera con mazorca Fruta	Croquetas caseras permitidas Sopa de ave Tortilla paisana con cous cous Lácteo	Ensalada ECO de temporada Arroz a la cubana Pollo halal rustido con pimienta roja Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis con champiñón, nata y cebolla Tortilla con tomate y pimiento Fruta	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Hamburguesa vegetal con patatas Lácteo	Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa vegetal Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Salchichas veganas con patatas Fruta	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Arroz con verduras y soja texturizada Fruta	Mazorca Mac&Cheese Nuggets caseros de pollo halal con patatas Lácteo	Ensalada fresca de temporada Fiambres permitidos Paella Fruta	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
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Pasta especial 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 con embutidos permitidos Tortilla (harina de garbanzos) y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Bacalao al horno con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Calamares enharinados caseros (sin huevo) Fideuà (pasta especial) Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga rebosada casera (sin huevo) con mazorca Fruta	16 Tosta de jamón cocido y tomate Sopa de cocido pasta especial Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimienta roja Fruta
20	Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida Bacalao al horno con tomate y pimienta Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Pescado horno con patatas Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta especial boloñesa permitida Tortilla (harina de garbanzos) de queso con chips de remolacha Fruta
27	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 Pasta especial con salsa de quesos Hamburguesa permitida con patatas Lácteo	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



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
6	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
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla francesa con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Merluza a la plancha Fideuà Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga plancha con mazorca Fruta	16 Tosta de tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
20	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 Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa Tortilla de queso con zanahoria Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera 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

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
6	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
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Tortilla francesa con pisto Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Merluza a la plancha Fideuà Fruta	15 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pechuga plancha con mazorca Fruta	16 Tosta de tomate Sopa de ave Lomo a la plancha con cous cous Lácteo	17 Ensalada ECO de temporada Arroz con tomate y verduras Merluza a la plancha con pimiento rojo Fruta
20	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 Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Pasta boloñesa Tortilla de queso con zanahoria Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera 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

SIN TERNERA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas 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 patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella 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 Croquetas caseras Sopa de ave 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
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Yogur valenciano	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

SIN TORTILLA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz al horno Lomo al horno con verduras Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Albóndigas jardinera con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella Hamburguesa mixta 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 Croquetas caseras 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
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Escalope de lomo Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Lentejas con jamón Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Yogur valenciano	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

SIN LENTEJAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con atún Suprema de merluza con brócoli Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Puré de patatas Pollo al horno con patatas Fruta	9 Hummus de garbanzos Arroz al horno Tortilla francesa y queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Albóndigas jardinera con patatas Fruta
13	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras con mozzarella 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 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
20	Ensalada fresca de temporada Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Pizza permitida Fruta	FESTIVO	23 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Fish and chips Lácteo	24 Ensalada fresca de temporada Canelones a la boloñesa Tortilla de queso con chips de remolacha Fruta
27	Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Merluza a la marinera Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Goulash de magro con arroz Fruta	29 Mazorca Mac&Cheese Hamburguesa completa 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

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	FESTIVO	7 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nuggets con pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	8 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Puré de patatas y nuggets Yogur de frutas y fruta*	9 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	10 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*
13	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*	14 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	15 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	16 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	17 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta napolitana (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*
20	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	21 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	22 FESTIVO	23 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*	24 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con boloñesa (salsa a parte) Yogur de frutas y fruta*
27	Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Lentejas con verduras Yogur de frutas y fruta*	28 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Nugget con puré de patatas Yogur de frutas y fruta*	29 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pasta con tomate (salsa aparte) Yogur de frutas y fruta*	30 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Pizza margarita Yogur de frutas y fruta*	31 Palitos de pimiento rojo/ensalada de lechuga iceberg y pepino Sopa de pollo y pasta Yogur de frutas y fruta*

Comida





ENERO

GUIDE MENU K
Never: ketchup, ham, cheese, mayonnaise, kiwi, rice, noodles, mixed foods, spices, cooked veggies

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 FESTIVO	7 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	8 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nuggets with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*	9 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	10 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*
13 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nugget with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*	14 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	15 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*	16 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	17 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Neapolitan pasta (sauce on the side) Fruit yoghurt and fruit*
20 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	21 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Margherita Pizza Fruit yoghurt and fruit*	22 FESTIVO	23 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*	24 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with Bolognese (sauce on the side) Fruit yoghurt and fruit*
27 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Lentils with vegetables Fruit yoghurt and fruit*	28 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Nugget with mashed potatoes Fruit yoghurt and fruit*	29 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Pasta with tomato (sauce aside) Fruit yoghurt and fruit*	30 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Margherita Pizza Fruit yoghurt and fruit*	31 Iceberg-cucumber salad/ red pepper sticks Chicken and pasta soup Fruit yoghurt and fruit*



ENERO

SIN LACTOSA
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	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
13	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
20	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
27	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

