

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PORRUSALDA TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> BROCOLI CON REFRITO MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO PORRUSALDA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN FILETE DE TERNERA PLANCHA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE LA RIBERA HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS FILETE DE TERNERA PLANCHA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • TOMATE FRESCO FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO PLANCHA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> BROCOLI CON REFRITO TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PORRUSALDA FILETE DE TERNERA PLANCHA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA PALOMETA AL HORNO YOGUR PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUISANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> • LECHUGA YOGUR NATURAL SOJA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u> CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR NATURAL SOJA PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL SOJA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUISANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PALOMETA CON TOMATE YOGUR NATURAL SOJA PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL SOJA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR NATURAL SOJA PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS FILETE DE TERNERA PLANCHA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL SOJA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> GUIISO DEL MAESTRO ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PALOMETA CON TOMATE YOGUR NATURAL SOJA PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> • GUISANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS CANELONES DE CARNE FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> • GUISANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> GUISO DEL MAESTRO ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> YOGUR PAN

MENU NO GLUTEN, NO LECHE, NO CARNE - ENERO 2025

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	PURE DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	VAINAS BACALAO LECHUGA	LENTEJASA LA CASTELLANA MENESTRA CHAMPIS
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATA CON ATÚN TOMATE FRESCO	VAINAS CON PATATAS BACALAO LECHUGA	ARROZ CON TOMATE LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA	PURE DE CALABACÍN QUINOA CON SETAS
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
LENTEJAS CON PUERRO TORTILLA DE PATATA LECHUGA	PURE DE VERDURAS BACALAO TOMATE FRESCO	PORRUSALDA ALUBIAS BLANCAS	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	GUISO DEL MAESTRO COLIFLOR CON REFRITO CHAMPIÑONES
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
JAIA	ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	VAINAS SALTEADAS BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA	LENTEJAS CON PUERROS PALOMETA SALSA DE TOMATE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUISANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u> CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA <u>PECHUGA DE PAVO PLANCHA</u> • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUISANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> <u>GARBANZOS</u> ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PALOMETA CON TOMATE YOGUR PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS CANELONES DE CARNE FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> GUIISO DEL MAESTRO ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PALOMETA CON TOMATE YOGUR PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO PLANCHA • GUI SANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN FILETE DE TERNERA PLANCHA • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN PECHUGA DE PAVO PLANCHA • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS LOMO DE CERDO PLANCHA • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PECHUGA DE PAVO PLANCHA • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS FILETE DE TERNERA PLANCHA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS PECHUGA DE PAVO PLANCHA • GUI SANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS LOMO DE CERDO PLANCHA • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PECHUGA DE PAVO PLANCHA YOGUR PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE CALABAZA</u> RAGOUT DE LOMO • ZANAHORIA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE CALABACIN</u> MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE CALABACIN</u> TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL <u>PORRUSALDA</u> FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE CALABACIN</u> CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <u>ENSALADA DE LA RIBERA</u> HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE VERDURAS</u> CANELONES DE CARNE FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO EMPANADO • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE ZANAHORIA</u> ALBONDIGAS EN SALSA • CHAMPIÑONES FRUTA PAN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> <u>BROCOLI CON REFRITO</u> TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> HAMBURGUESAS EN SALSA • ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL 	<ul style="list-style-type: none"> <u>PURE DE CALABAZA</u> PALOMETA CON TOMATE YOGUR PAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7	8	9	10
	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABAZA <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • ZANAHORIA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA CASTELLANA MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u> CENTROS DE MERLUZA AL HORNO • VERDURITAS FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATAS CON ATUN • TOMATE FRESCO FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS VERDES CON PATATAS <u>MUSLO DE POLLO ASADO</u> • LECHUGA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE CALABACIN CARBONADA DE TERNERA YOGUR PAN BOLLO SIN GLUTEN
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA HUEVOS FRITOS • PATATA PANADERA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE VERDURAS <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS A LA RIOJANA <u>FILETE DE POLLO PLANCHA</u> • LECHUGA YOGUR NATURAL PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO • GUI SANTES FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS <u>LOMO DE CERDO PLANCHA</u> • CHAMPIÑONES FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN
	28	29	30	31
	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> <u>SOPA DE AVE Y COCIDO CON PASTA SIN GLUTEN</u> <u>FILETE DE TERNERA PLANCHA</u> • ZANAHORIA FRUTA PAN BOLLO SIN GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA PALOMETA AL HORNO YOGUR PAN BOLLO SIN GLUTEN

DIABETICO ENERO

Lunes 6	RACION	Martes 7	RACION	Miércoles 8	RACION	Jueves 9	RACION	Viernes 10	RACION
		PURE DE CALABAZA	2 Y 1/2	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	2 Y 1/2	SOPA DE ESTRELLITAS	2	LENTEJAS	2
		RAGOUR DE LOMO		MERLUZA A LA PLANCHA		TORTILLA DE PATATA	1	PECHUGA A LA PLANCHA	
		PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	1
		YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)
Lunes 13	RACION	Martes 14	RACION	Miércoles 15	RACION	Jueves 16	RACION	Viernes 17	RACION
PASTA INTEGRAL CON TOMATE	2 Y 1/2	ALUBIAS PINTAS	2	PURE DE CALABAZA	2 Y 1/2	LENTEJAS	2	PURE DE CALABACÍN	2 Y 1/2
MERLUZA A LA PLANCHA		TORTILLA DE PATATA CON ATÚN	1	PECHUGA A LA PLANCHA		LOMO ADOBADO		BURGER DE TERNERA	
PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	1	PAN INTEGRAL	(1/2)
YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)
Lunes 20	RACION	Martes 21	RACION	Miércoles 22	RACION	Jueves 23	RACION	Viernes 24	RACION
LENTEJAS	2	PURE DE VERDURAS	2 Y 1/2	PATATAS A LA RIOJANA	2 Y 1/2	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	2 Y 1/2	GARBANZOS	2 Y 1/2
HUEVOS FRITOS CON PATATA PANADERA	(1/2)	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA		PECHUGA A LA PLANCHA		MERLUZA A LA PLANCHA		ALBÓNDIGAS DE TERNERA	
PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)
YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)
Lunes 27	RACION	Martes 28	RACION	Miércoles 29	RACION	Jueves 30	RACION	Viernes 31	RACION
		ALUBIAS BLANCAS	2	ARROZ CON TOMATE	2 Y 1/2	SOPA DE FIDEO INTEGRAL	2	LENTEJAS	2
		TORTILLA DE PATATA	1	PECHUGA A LA PLANCHA		HAMBURGUESA		PALOMETA CON TOMATE	(1/2)
		PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)	PAN INTEGRAL	(1/2)
		YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)	YOGUR NATURAL	(1/2)

MENU VEGETARIANO SÍ PESCADO ENERO 2025 COLEGIO

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	PURE DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	VAINAS BACALAO LECHUGA	LENTEJASA LA CASTELLANA MENESTRA CHAMPIS
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE PATATA CON ATÚN TOMATE FRESCO	VAINAS CON PATATAS BACALAO LECHUGA	ARROZ CON TOMATE LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA	PURE DE CALABACÍN QUINOA CON SETAS
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
LENTEJAS CON PUERRO TORTILLA DE PATATA LECHUGA	PURE DE VERDURAS BACALAO TOMATE FRESCO	PORRUSALDA ALUBIAS BLANCAS	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	GUISO DEL MAESTRO COLIFLOR CON REFRITO CHAMPIÑONES
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
JAIA	ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO SALSA MARINERA	VAINAS SALTEADAS BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA	LENTEJAS CON PUERROS PALOMETA SALSA DE TOMATE

MENU VEGANO ENERO 2025 COLEGIO

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
	PURE DE CALABAZA ALUBIAS BLANCAS	ARROZ CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS	VAINAS CON PATATAS PURE DE VERDURAS	LENTEJASA LA CASTELLANA MENESTRA
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE QUINOA CON VERDURITAS	ALUBIAS PINTAS BERZA AL AJILLO	VAINAS CON PATATAS PURE DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE LENTEJAS CON PUERRO Y CALABAZA	PURE DE CALABACÍN QUINOA CON SETAS
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
LENTEJAS CON CALABAZA PORRUSALDA	PURE DE VERDURAS QUINOA CON SETAS	ALUBIAS BLANCAS BRÓCOLI	ARROZ CON TOMATE VAINAS SALTEADAS	GUIZO DEL MAESTRO CON FIDEO SIN GLUTEN COLIFLOR CON REFrito
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
JAIA	ALUBIAS BLANCAS PURE DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS	VAINAS CON PATATAS COLIFLOR AL AJILLO	LENTEJAS PURE DE VERDURAS

*PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO