

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

*Sin Cerdo - - Colegio Tajamar*

## Lunes

5



**FESTIVO**

- 12 Rissotto Meloso de Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Ragout de Ternera con Verduras de Temporada  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

- 20 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara  
(Sin Bacon)  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Pollo en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



**FESTIVO**

- 14 Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Nuggets Caseros de Salmón  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral



## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de Pavo  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 15 Crema de Calabaza ECO Asada con Croutons  
Pollo en Pepitoria  
Arroz INTEGRAL Rehogado  
Fruta y Pan

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

- 29 Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

9

- Sopa de Fideos  
Cocido (Sin Cerdo)  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan Integral

- 16 Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado  
Palometa en Salsa de Cebolla  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

- 23 Sopa de Estrellitas  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan Integral



- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Merluza a la Bilbaina  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

*mediterráneas*

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Frutos Secos - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



FESTIVO

- 12 Rissotto Meloso de Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

## Martes

6



FESTIVO

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

- 20 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara  
con Bacon Crujiente  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



FESTIVO

- 14 Guiso de Lentejas con Verduras (sin  
Cúrcuma)  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Salmón a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan



## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 15 Crema de Calabaza ECOLÓGICA  
Pollo en Pepitoria  
Arroz INTEGRAL Rehogado  
Fruta y Pan

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

- 29 Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

9

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan

- 16 Macarrones al Pomodoro con Queso  
Rallado  
Palometa en Salsa de Cebolla  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

- 23 Sopa de Estrellitas  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan



- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Merluza a la Bilbaina  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan

mediterráneas

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA  
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Gluten - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



FESTIVO

- 12 Arroz con Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Salchichas de Pavo al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan S/Gluten

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan S/Gluten

## Martes

6



FESTIVO

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan S/Gluten

- 20 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Arroz Pilaf  
Fruta y Pan S/Gluten

## Miércoles

7



FESTIVO

- 14 Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Salmón a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten



## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan S/Gluten

- 15 Crema de Calabaza ECOLÓGICA  
Pollo en Pepitoria  
Arroz INTEGRAL Rehogado  
Fruta y Pan S/Gluten

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan S/Gluten

- 29 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan S/Gluten

9

- Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan S/Gluten

- 16 Pasta S/Gluten S/Huevo al Pomodoro con  
Queso Rallado  
Palometa en Salsa de Cebolla  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan S/Gluten

- 23 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan S/Gluten



- 30 Garbanzos con Dados de Calabaza  
Merluza a la Bilbaina  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan S/Gluten

mediterráneas

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

*Sin PLV sin Lactosa - - Colegio Tajamar*

## Lunes

5



**FESTIVO**

- 12 Arroz con Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Patata Asada  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

- 20 Espaguetis INTEGRALES con Tomate Casero  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



**FESTIVO**

- 14 Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Nuggets Caseros de Salmón  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 15 Crema de Calabaza ECO Asada con Croutons  
Pollo en Pepitoria  
Arroz INTEGRAL Rehogado  
Fruta y Pan

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

- 29 Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

## Viernes

9

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur de Soja y Pan Integral

- 16 Macarrones al Pomodoro  
Palometa en Salsa de Cebolla  
Ensalada Variada  
Yogur de Soja y Pan Integral

- 23 Sopa de Estrellitas  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas (sin Leche) y Pan



- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Merluza a la Bilbaina  
Ensalada Variada  
Yogur de Soja y Pan Integral

*mediterráneas*

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Huevo - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



FESTIVO

- 12 Rissotto Meloso de Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Martes

6



FESTIVO

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



FESTIVO

- 14 Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Filete de Pollo  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Viernes

9

- Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan Integral

- 16 Pasta S/Gluten S/Huevo al Pomodoro con  
Queso Rallado  
Palometa en Salsa de Cebolla  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral



- 17 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan Integral



- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

- 20 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Filete de Pollo  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Filete de Pollo  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Salmón a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 29 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Merluza a la Bilbaina  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral



PLATO ECO

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Marisco - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



FESTIVO

- 12 Rissotto Meloso de Champiñones  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

Rissotto Meloso de Champiñones  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Martes

6



FESTIVO

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



FESTIVO

- 14 Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Viernes

9

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan Integral

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan Integral

- 16 Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado  
Tortilla Francesa de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado  
Tortilla Francesa de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral



- 23 Sopa de Estrellitas  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan Integral

Sopa de Estrellitas  
Cocido Vegetal  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas y Pan Integral



- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral



- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

- 20 Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Nuggets de Pollo Caseros  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

Patatas Estofadas con Verduras  
Nuggets de Pollo Caseros  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Pollo en Salsa  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

Paella con Verduritas de la Huerta  
Pollo en Salsa  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

- 29 Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

mediterráneas

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Pescado - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



**FESTIVO**

- 12 Rissotto Meloso de Champiñones  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Menestra de Verduras con Ajo Tostado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta y Pan

## Miércoles

7



**FESTIVO**

- 14 Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa de York  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

## Viernes

9

- Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur y Pan Integral



- 16 Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado  
Tortilla Francesa de Pavo  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral

- 19 Salteado de Verdura Tricolor  
Hamburguesa de Ternera al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta y Pan

- 20 Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan

- 21 Alubias Blancas al Estilo Tradicional  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Pollo en Salsa  
Ensalada Coleslaw  
Fruta y Pan

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta y Pan

- 27 Crema de Verduras ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Cous Cous al Romero  
Fruta y Pan

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Nuggets de Pollo Caseros  
Ensalada Variada  
Fruta y Pan Integral

- 29 Sopa de Fideos  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta y Pan

- 30 Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza  
Tortilla de Patata  
Ensalada Variada  
Yogur y Pan Integral



*mediterráneas*

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



# MENÚ ENERO 2026 TAJAMAR

Sin Legumbre - - Colegio Tajamar

## Lunes

5



**FESTIVO**

- 12 Arroz con Champiñones  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta

## Martes

6



**FESTIVO**

- 13 Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras  
Dados de Patata  
Fruta

## Miércoles

7



**FESTIVO**

- 14 Crema de Zanahoria  
Tortilla de Patata y Calabacín Casera  
Ensalada Variada  
Fruta

## Jueves

8

- Arroz con Pisto Casero  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada Variada  
Fruta

## Viernes

9

- Sopa Juliana de Verduras  
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria  
Cocidos  
Repollo con Ajo Rehogado  
Yogur

- 19 Brócoli Salteado con Zanahoria  
Salchichas de Pavo al Horno  
Puré de Patata Cremoso  
Fruta

- 20 Arroz con Tomate Casero  
Merluza al Horno con Perejil Fresco  
Ensalada Variada  
Fruta

- 21 Patatas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido  
Ensalada Variada  
Fruta

- 22 Paella con Verduritas de la Huerta  
Fogonero a la Riojana  
Ensalada Variada  
Fruta



- 23 Sopa Juliana de Verduras  
Pollo con Zanahoria y Patata Cocidas  
Repollo con Ajo Rehogado  
Batido Natural de Frutas

- 26 Arroz a la Cubana  
Huevos Revueltos  
Bastones de Plátano Asados  
Fruta

- 27 Crema de Calabacín ECOLÓGICA  
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria  
Arroz Pilaf  
Fruta

- 28 Patatas Estofadas con Verduras  
Salmón a la Andaluza  
Ensalada Variada  
Fruta

- 29 Sopa Juliana de Verduras  
Pollo Asado al Limón  
Tomate Aliñado con Orégano  
Fruta

- 30 Crema de Calabaza  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada Variada  
Yogur



*mediterráneas*

NO PAN. SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA  
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ