

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



Viernes

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 Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral



mediterránea

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 ALÉRGICOS 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

Viernes

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 Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan



mediterránea

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

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

Viernes

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 Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten



mediterránea

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 ALÉRGICOS 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 Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral



mediterránea

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

5



FESTIVO

12

Risotto 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
Filete de Pollo
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

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
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

Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

21

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

28

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

Jueves

8

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

15

Crema de Calabaza ECO Asada con
Croutons
Pollo al Horno
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan

22

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

29

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Pollo Asado al Limón
Tomate Aliñado con Orégano
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

23

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

30

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral



mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. 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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

5



FESTIVO

12

Rissotto Meloso de Champiñones

Lomitos de Caballa en Aceite
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 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 de Pollo Caseros
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
Pollo en Salsa
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 y Pan Integral

16

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

30

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



mediterránea

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

5



FESTIVO

12

Rissotto Meloso de Champiñones

Salchichas de Pavo al Horno
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
Cinta de Lomo a la Plancha
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 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

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

Pollo en Salsa
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 y Pan Integral

16

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

30

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



mediterránea

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

5



FESTIVO

12

Arroz con Champiñones
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

19

Salteado de Verdura Tricolor
Salchichas de Pavo al Horno
Puré de Patata Cremoso
Fruta

26

Arroz a la Cubana
Huevos Revueltos
Bastones de Plátano Asados
Fruta

Martes

6



FESTIVO

13

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

20

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

27

Crema de Verduras ECOLÓGICA
Lomo Asado en Salsa de Zanahoria
Arroz Pilaf
Fruta



Miércoles

7



FESTIVO

14

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

21

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

28

Patatas Estofadas con Verduras
Salmón a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

8

Arroz con Pisto Casero
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Fruta

15

Crema de Calabaza ECOLÓGICA
Pollo en Pepitoria
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

22

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

29

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



Viernes

9

Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Yogur

16

Arroz al Pomodoro
Palometa en Salsa de Cebolla
Ensalada Variada
Yogur

23

Sopa Juliana de Verduras
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Batido Natural de Frutas

30

Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur



mediterránea

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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

5



FESTIVO

12

Arroz con Champiñones
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

19

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

26

Arroz a la Cubana
Huevos Revueltos
Bastones de Plátano Asados
Fruta

Martes

6



FESTIVO

13

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

20

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

27

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

Miércoles

7



FESTIVO

14

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

21

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

28

Patatas Estofadas con Verduras
Salmón a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

8

Arroz con Pisto Casero
Tortilla Francesa

Ensalada Variada
Fruta

15

Crema de Calabaza ECOLÓGICA
Pollo en Pepitoria
Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta

22

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

29

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

Viernes

9

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

16

Arroz al Pomodoro
Palometa en Salsa de Cebolla
Ensalada Variada
Yogur

23

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

30

Crema de Calabaza
Merluza a la Bilbaína
Ensalada Variada
Yogur



mediterránea

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