

## COMIDAS (1ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias pintas con chorizo Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Patatas con costilla Ca 545 Pr 20 Li 28 Hi 50	Paella Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44	Lentejas estofadas con chorizo. Ca 523 Pr 22 Li 28 Hi 46	Judías verdes al ajo arriero. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Arroz a la cubana. Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83	Fideúa Ca Pr Li Hi
	Alubias pintas con verdura. Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Patatas con verdura Ca 340 Pr 13 Li 11 Hi 46	Paella Ca 437 Pr 21 Li 20 Hi 44	Lentejas con verduras. Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50	Judías verdes al ajo arriero. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Arroz a la cubana. Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83	Fideúa. Ca 636 Pr 21 Li 38 Hi 52
SEGUNDOS	Merluza en salsa verde Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8	Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1	Salchichas con patatas fritas Ca 428 Pr 16 Li 37 Hi 7	Pechuga de pollo gratinada con tomate Ca 259 Pr 37 Li 12 Hi 0	Varitas de merluza con salsa. Ca 200 Pr 14 Li 8 Hi 18	Arroz a la cubana. Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83	Pollo guisado Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0
	Merluza al horno con verdura. Ca 188 Pr 26 Li 7 Hi 5	Muslos de pollo asados Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0	Ragout de ternera(*) Ca 576 Pr 29 Li 46 Hi 9	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Ca 248 Pr 33 Li 12 Hi 1	Tortilla de patata con pimientos.(*). Ca 345 Pr 11 Li 22 Hi 26	Arroz a la cubana. Ca 525 Pr 14 Li 15 Hi 83	Pollo guisado. Ca 382 Pr 35 Li 27 Hi 0
<b>POSTRE</b>							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

## COMIDAS (2ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Potaje de garbanzos Ca 382 Pr 22 Li 14 Hi 42	Repollo gratinado Ca 198 Pr 6 Li 10 Hi 20	Paella castellana Ca 378 Pr 14 Li 15 Hi 46	Alubias blancas guisadas con chorizo. Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Macarrones a la boloñesa Ca 612 Pr 27 Li 30 Hi 56	Patatas con pescado Ca 382 Pr 22 Li 15 Hi 36	Crema de champiñón Ca 181 Pr 7 Li 9 Hi 18
	Potaje de garbanzos. Ca 382 Pr 22 Li 14 Hi 42	Repollo al ajo arriero (*). Ca 134 Pr 5 Li 10 Hi 5	Arroz con pollo (*). Ca 487 Pr 19 Li 17 Hi 63	Alubias blancas con verdura. Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Spaguettis con tomate y atún. Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53	Patatas con pescado. Ca 382 Pr 22 Li 15 Hi 36	Crema de champiñón. Ca 181 Pr 7 Li 9 Hi 18
SEGUNDOS	Ternera guisada Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Albóndigas con tomate Ca 457 Pr 19 Li 29 Hi 27	Calamares, croquetas y empanadillas. Ca 420 Pr 20 Li 22 Hi 34	Merluza en salsa americana Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada. Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1	Cinta de cerdo fresca a la plancha con ensalada. Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1
	Ternera guisada. Ca 577 Pr 29 Li 46 Hi 9	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1	Pinchos de pollo guisados. Ca 213 Pr 33 Li 9 Hi 0	Salmón a la plancha con ensalada Ca 385 Pr 31 Li 28 Hi 1	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada. Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Muslos de pollo asados con ensalada Ca 417 Pr 35 Li 30 Hi 1	Hígado encebollado. Ca 266 Pr 26 Li 16 Hi 4
<b>POSTRE</b>							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

## COMIDAS (3ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Lentejas estofadas con chorizo. Ca 523 Pr 22 Li 28 Hi 46	Arroz negro Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62	Coliflor gratinada Ca 252 Pr 10 Li 17 Hi 14	Alubias pintas con chorizo Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Judías verdes al ajo arriero. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Macarrones con tomate y atún. Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53	Patatas a la riojana Ca 545 Pr 20 Li 28 Hi 50
	Lentejas estofadas con verdura. Ca 503 Pr 24 Li 23 Hi 50	Arroz con pollo (*) Ca 487 Pr 19 Li 18 Hi 63	Cardo en salsa (*) Ca 130 Pr 4 Li 10 Hi 6	Alubias pintas con verdura (*) Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Judías verdes al ajo arriero. Ca 161 Pr 5 Li 10 Hi 12	Macarrones con tomate y atún. Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53	Patatas con puerros y bacalao Ca 382 Pr 22 Li 15 Hi 36
SEGUNDOS	Bacalao rebozado. Ca 369 Pr 36 Li 16 Hi 18	Lomo de Sajonia con ensalada Ca 680 Pr 20 Li 63 Hi 8	Pollo guisado Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1	Filetes rusos con tomate frito Ca 274 Pr 15 Li 21 Hi 6	San Jacobos con tomate frito. Ca 487 Pr 21 Li 39 Hi 13	Huevos fritos con patatas. Ca 475 Pr 16 Li 40 Hi 12	Muslos de pollo asados con ensalada Ca 456 Pr 36 Li 31 Hi 7
	Bacalao en salsa de tomate. Ca 281 Pr 44 Li 11 Hi 1	Pincho de cerdo guisado (*) Ca 277 Pr 30 Li 17 Hi 0	Pollo guisado. Ca 397 Pr 35 Li 27 Hi 1	Ternera guisada con verdura (*) Ca 576 Pr 29 Li 46 Hi 9	Tortilla de patata con pimientos de piquillo. Ca 345 Pr 11 Li 22 Hi 26	Salchichas de pollo al horno(*) Ca 177 Pr 9 Li 15 Hi 2	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 456 Pr 36 Li 31 Hi 7
<b>POSTRE</b>							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

## COMIDAS (4ª semana)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PRIMEROS	Alubias blancas con chorizo. Ca 481 Pr 25 Li 20 Hi 51	Arroz con costillas. Ca 467 Pr 17 Li 15 Hi 65	Macarrones con jijas. Ca 612 Pr 27 Li 29 Hi 56	Sopa de cocido Ca 105 Pr 4 Li 1 Hi 20	Canelones de carne. Ca 431 Pr 22 Li 24 Hi 30	Patatas a la marinera. Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 29	Arroz negro Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62
	Alubias blancas estofadas con verduras. Ca 399 Pr 18 Li 13 Hi 50	Arroz con bacalao.(*) Ca 451 Pr 19 Li 18 Hi 51	Espaguetis con tomate y atún.(*) Ca 284 Pr 16 Li 8 Hi 53	Sopa de cocido. Ca 105 Pr 4 Li 1 Hi 20	Guisantes con jamón de York.(*) Ca 139 Pr 8 Li 11 Hi 2	Patatas a la marinera. Ca 268 Pr 13 Li 11 Hi 29	Arroz negro. Ca 466 Pr 18 Li 16 Hi 62
SEGUNDOS	Flamenquines con tomate frito Ca 487 Pr 21 Li 39 Hi 13	Calamares, croquetas y empanadillas. Ca 420 Pr 20 Li 22 Hi 34	Merluza en salsa de pimientos del piquillo Ca 322 Pr 33 Li 18 Hi 8	Garbanzos, chorizo, carne, panceta, morcilla Ca 574 Pr 29 Li 33 Hi 39	Albóndigas en salsa verde Ca 457 Pr 19 Li 29 Hi 27	Muslos de pollo asados Ca 456 Pr 36 Li 31 Hi 7	Lomo de Sajonia con ensalada Ca 680 Pr 20 Li 63 Hi 8
	Carne de ternera guisada (*) Ca 576 Pr 29 Li 46 Hi 9	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada(*) Ca 326 Pr 34 Li 19 Hi 4	Merluza a la gallega.(*) Ca 381 Pr 31 Li 21 Hi 14	Garbanzos y carne (*) Ca 323 Pr 22 Li 9 Hi 38	Cinta de cerdo fresca a la plancha con ensalada.(*) Ca 313 Pr 30 Li 20 Hi 1	Muslos de pollo asados con ensalada. Ca 456 Pr 36 Li 31 Hi 7	Fiambre de lomo a la plancha con ensalada(*) Ca 313 Pr 31 Li 20 Hi 1
<b>POSTRE</b>							
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteos.	Fruta de temporada.	Lácteos.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



**\*ALÉRGENOS SEGUROS Y MÁS PROBABLES. VARIARÁ EN FUNCIÓN DE LA RECETA Y LOS INGREDIENTES. SIEMPRE VERIFICAR CON EL ETIQUETADO.**

PLATOS	ALERGENOS*
ALUBIAS CON CHORIZO	SULFITOS, PUEDE CONTENER GLUTEN (SI SE LE AÑADE HARINA)
ALUBIAS CON VERDURA	PUEDE CONTENER GLUTEN (SI SE LE AÑADE HARINA)
ARROZ A LA CUBANA	HUEVO (EL TOMATE PUEDE CONTENER OTROS ALÉRGENOS)
CENA FRÍA	HUEVO, LOS FIAMBRES PUEDEN CONTENER LÁCTEOS, GLUTEN, SOJA, HUEVO
CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	
CHURRASCO DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA	
CINTA DE LOMO ADOBADA CON ENSALADA	REVISAR ETIQUETADO
CONEJO ESTOFADO	SULFITOS SI SE LE AÑADE VINO
CREMA DE ESPARRAGOS	
FIDEUA	GLUTEN, PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTACEOS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	
HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA	GLUTEN, SESAMO, MOSTAZA, SULFITOS, LACTEOS
HIGADO DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA	
HUEVOS COCIDOS	HUEVOS (EN CASO DE LLEVAR SALSA, REVISAR ETIQUETADO)
HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS Y JAMÓN	HUEVOS
JUDIAS VERDES AL AJO ARRIERO	
LENTEJAS CON VERDURAS	
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO	SULFITOS
MERLUZA AL HORNO CON VERDURA	PESCADO
MERLUZA EN SALSA VERDE	PESCADO, GLUTEN, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, SULFITOS
MUSLOS DE POLLO ASADO	
PAELLA	PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTACEOS (REVISAR ETIQUETADO ARROZ, PUEDE CONTENER GLUTEN)
PATATAS CON COSTILLA	
PATATAS CON PUERROS Y BACALAO	PESCADO
PATATAS CON VERDURAS	

PLATOS	ALERGENOS*
PAVO ESTOFADO	
PECHUGA DE POLLO GRATINADA CON TOMATE	LACTEOS, PUEDE CONTENER GLUTEN, REVISAR ETIQUETA TOMATE
PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA	
PISTO	
POLLO GUISADO	
RAGOUT DE TERNERA	PUEDE CONTENER GLUTEN (SI SE LE AÑADE HARINA), SULFITOS
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA	SOJA, GLUTEN, SESAMO
SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS	SULFITOS
SOPA DE POLLO	GLUTEN
SOPA DE SETAS Y QUESO	GLUTEN, LACTEOS
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS	HUEVO
VARITAS DE MERLUZA CON SALSA	PESCADO, GLUTEN. REVISAR EQUIQUETADO DE VARITAS Y SALSA
POTAJE DE GARBANZOS	SULFITOS SI SE LE AÑADE CHORIZO
TERNERA GUISADA	PUEDE CONTENER SULFITOS Y GLUTEN
REPOLLO GRATINADO	LACTEOS, PUEDE CONTENER GLUTEN
REPOLLO AL AJO ARRIERO	
ALBONDIGAS CON TOMATE	SOJA, GLUTEN, REVISAR ETIQUETADO TOMATE
ARROZ CON POLLO	
CALAMARES, CROQUETAS, EMPANADILLAS	GLUTEN, LACTEOS, HUEVO. REVISAR EL ETIQUETADO
MERLUZA EN SALSA AMERICANA	PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTACEOS
SALMON A LA PLANCHA CON ENSALADA	PESCADO
MACARRONES A LA BOLOÑESA	GLUTEN, PUEDE CONTENER SOJA Y LACTEOS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN	GLUTEN, PESCADO
PATATAS CON PESCADO	PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS
CREMA DE CHAMPIÑON	PUEDE CONTENER GLUTEN (REVISAR ETIQUETADO)
CINTA DE LOMO FRESCA CON ENSALADA	
HIGADO ENCEBOLLADO	GLUTEN
SOPA DE PESCADO	PESCADO, GLUTEN, PUEDE CONTENER MOLUSCO Y CRUSTACEOS
HUEVOS REVUELTOS CON GAMBAS	HUEVOS, CRUSTACEOS
CREMA DE PUERROS	LACTEOS, PUEDE CONTENER GLUTEN
SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE FRITO	PUEDE CONTENER SOJA Y LACTEOS, ENTRE OTROS.REVISAR ETIQUETADO
BACALAO AL HORNO	PESCADO
PANACHE DE VERDURAS	
HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE NATURAL	SULFITOS, GLUTEN, SÉSAMO, LACTEOS, HUEVO, OTROS SEGÚN ETIQUETADOS
COSTILLAS AL HORNO CON CHAMPIÑON	
ALITAS DE POLLO AL HORNO	SEGÚN MARINADO
ARROZ TRES DELICIAS	HUEVOS, CRUSTACEOS, SOJA
CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA	
FIAMBRE DE YORK AL HORNO	REVISAR ETIQUETADO
BACALAO REBOZADO	PESCADO, HUEVO, GLUTEN
BACALAO EN SALSA DE TOMATE	PESCADO, REVISAR ETIQUETADO TOMATE
ARROZ NEGRO	CRUSTACEOS, MOLUSCOS
CERDO GUISADO	PUEDE CONTENER GLUTEN
COLIFLOR GRATINADA	LACTEO, HUEVO
CARDO EN SALSA	LACTEOS, PUEDE CONTENER FRUTOS SECOS Y GLUTEN
FILETES RUSOS CON TOMATE FRITO	HUEVO, GLUTEN, PUEDE CONTENER SOJA U OTROS SI ES COMPRADA
SAN JACOBOS CON TOMATE FRITO	GLUTEN, LACTEOS, HUEVO REVISAR ETIQUETADO
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS	HUEVO
HUEVOS FRITOS CON PATATAS	HUEVO

PLATOS	ALERGENOS*
SALCHICHAS AL HORNO	SULFITOS
PATATAS A LA RIOJANA	PUEDA CONTENER GLUTEN Y SULFITOS
SOPA CASTELLANA	GLUTEN, HUEVO
SALCHICHAS GUIADAS	SULFITOS
PECHUGA DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA	GLUTEN, HUEVO
ARROZ CON TOMATE	SEGÚN ETIQUETADO TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS	HUEVO
SOPA DE VERDURA	GLUTEN, PUEDE CONTENER APIO Y GLUTEN
FLAMENQUINES CON TOMATE FRITO	LACTEO, HUEVO, GLUTEN. REVISAR ETIQUETADO
ARROZ CON COSTILLA	
ARROZ CON BACALAO	PESCADO
MACARRONES CON JIJAS	GLUTEN, REVISAR ETIQUETADO SALSA
MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS	PESCADO
MERLUZA A LA GALLEGA	PESCADO
SOPA DE COCIDO	GLUTEN
GARBANZOS, CHORIZO, CARNE, PANCETA, MORCILLA	SEGÚN ETIQUETADO CHORIZO Y MORCILLA
CANELONES DE CARNE	GLUTEN, SOJA, APIO
GUISANTES CON JAMON YORK	REVISAR ETIQUETADO FIAMBRE
ALBONDIGAS EN SALSA VERDE	SOJA, GLUTEN
PATATAS A LA MARINERA	PESCADO, CRUSTACEOS, MOLUSCOS
ESPINACAS ESTOFADAS	PUEDA CONTENER GLUTEN
HUEVOS COCIDOS RELLENOS	HUEVO, PESCADO, LA MAYONESA PUEDE CONTENER SOJA ENTRE OTROS
CREMA DE CALABAZA	
PURE DE PATATAS GRATINADO	LACTEO