

# Menú V in situ Mayo 2019

Sin Cerdo - - Colegio Luis Solana (Méntrida)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

mediterránea

## Lunes

**6** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**13** Pasta Napolitana Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
 Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**20** Ensalada de Pasta Espiral Tricolor, Tomate Bola, Atun en Aceite de Girasol, Maiz Dulce

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido  
 Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**27** Crema de Coliflor Patata, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Salchichas de Pavo al Horno Frankfurt Pavo, Aceite Girasol

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Yogur Yogur Natural

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Martes

**7** Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito

Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°  
 Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**21** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Marrajo Adobado Marrajo Rodaja, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**1**



## Miércoles

**8** Crema de Calabaza Calabaza, Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado  
 Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**15** Crema de Verduras Patata, Zanahoria, Calabacin

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno Cong, Aceite Girasol  
 Patatas Revolconas Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**22** Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich 3,3kg/ud 6,6kg/cj, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**29** Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°  
 Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Barra Sandwich 3,3kg/ud 6,6kg/cj, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre  
 Pan Integral y Agua Pan Integral  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

## Jueves

**2**

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°  
 Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol  
 Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**9** Sopa de Fideos Fideos Entrefino, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde Dado

Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado  
 Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Sopa de Fideos Fideos Entrefino, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde Dado

Cocido Sin Cerdo Garbanzo, Pollo, Patata, Ternera Falda  
 Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**23** Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco

Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

**30** Patatas Estofadas Patata, Cebolla, Pimiento Rojo Dado, Pimiento Verde Dado  
 Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
 Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

**3**

Sopa de Fideos Fideos Entrefino, Cebolla, Tomate Triturado, Pimiento Verde Dado  
 Cocido Sin Cerdo Garbanzo, Pollo, Patata, Ternera Falda  
 Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Croquetas de Bacalao Croqueta Bacalao, Aceite Girasol  
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur Yogur Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**17** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Merluza Medallón  
 Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**24** Garbanzos Estofados Garbanzo, Patata, Cebolla, Zanahoria

Merluza al Horno Merluza Medallón, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
 Pan y Agua Pan  
 Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo



Lunes

**6** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla Francesa de Espinacas Huevo Liquido, Espinacas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Ave + Fruta**13** Pasta Napolitana Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo de Soja**20** Ensalada de Pasta Espiral Tricolor, Tomate Bola, Atun en Aceite de Girasol, Maiz Dulce

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido

Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo de Soja**27** Crema de Coliflor Patata, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Salchichas de Pavo al Horno Frankfur Pavo, Aceite Girasol

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Martes

**7** Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito

Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo de Soja**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Liquido, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta**21** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Chorizo Fresco

Marrajo Adobado Marrajo Rodaja, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta**28** Crema de Coliflor Patata, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

PICNIC BERCIANA

Miércoles



FESTIVO

**8** Crema de Calabaza Calabaza, Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo de Soja**15** Crema de Verduras Patata, Zanahoria, Calabacin

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, VINO Blanco

Patatas Revolconas Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo de Soja**22** Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Carcamusas Magro de Cerdo, Tomate Triturado, Guisante, Tomate Frito

Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta**29** Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Liquido

Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo de Soja

Jueves

**2** Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Carne + Fruta**9** Sopa de Picadillo Fideos Entrefino, Pollo, Codillo Jamon, Pollo Carcasa

Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado

Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta**16** Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta**23** Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, VINO Blanco

Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo de Soja**30** Patatas a la Riojana Patata, Chorizo Fresco, Cebolla, Pimiento Rojo Dado

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Viernes

**3** Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta**10** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Yogur de Soja Yogur Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta**17** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Merluza Medallon

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Patata + Carne + Fruta**24** Garbanzos Estofados Garbanzo, Patata, Cebolla, Zanahoria

Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Tomate y Maiz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja

Bebida de Soja Bebida Soja C/calcio

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

FESTIVO

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola

Filete de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**13** Pasta Sin Huevo Napolitana Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar  
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**20** Ensalada de Pasta Sin Huevo Macarrones S/gluten, Tomate Bola, Atun en Aceite de Girasol, Maiz Dulce

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Vacuno Cong, Aceite Girasol  
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Verdura + Lácteo

**27** Crema de Coliflor Patata, Coliflor, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Salchichas de Pavo al Horno Frankfur Pavo, Aceite Girasol  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

**7** Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla, J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Tomate Frito

Palometa al Horno Palometa Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Patata + Lácteo

**14** Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Filete de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**21** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Chorizo Fresco

Marrajo Adobado Marrajo Rodaja, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**28**

PICNIC BERCIANA

**8** Crema de Calabaza Calabaza, Patata, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ragout de Ternera Estofada Ternera Ragut, Pimiento Verde Dado, Cebolla, Pimiento Rojo Dado  
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**15** Crema de Verduras Patata, Zanahoria, Calabacin

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
Patatas Revolconas Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**22** Menestra Rehogada J Verde Brecol Guisante Zanah Coliflor Alcachofa, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Carcamusas Magro de Cerdo, Tomate Triturado, Guisante, Tomate Frito  
Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**29** Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre  
Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo



**2** Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Tomate Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**9** Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Pollo, Codillo Jamon, Ternera Huesos

Bacalao en Papillote Bacalao Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado  
Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**23** Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete, Cebolla, Pimiento Verde Dado

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vino Blanco  
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**30** Patatas a la Riojana Patata, Chorizo Fresco, Cebolla, Pimiento Rojo Dado

Bacalao al Horno Bacalao Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Fideos Arroz S/gluten, Ternera Falda, Pollo, Gallina  
Cocido Completo Garbanzo, Pollo, Patata, Codillo Jamon  
Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**10** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Zanahoria, Aceite Oliva 0,4°  
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Yogur Yogur Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**17** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Merluza Medallon  
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**24** Garbanzos Estofados Garbanzo, Patata, Cebolla, Zanahoria

Merluza al Horno Merluza Medallon, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada  
Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera, Manzana, Platano, Naranja  
Leche Leche Entera

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**31**

