RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Comedor

# Basal

# Octubre de 2026

| Lunes 28 | Martes 29 | Miércoles 30 | Jueves 1 | Viernes 2 |
|---|---|---|---|---|
| | | | SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO<br>Patatas con bacalao (4)<br>Revuelto de bacon (3)<br>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas<br>Agua, pan integral (1) y yogur natural (2) | SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO<br>Macarrones napolitana (1)(2)(3)(10)(12)<br>Fingers de pollo (1)(3)(10)(12)<br>con Ketchup<br>Agua, pan (1) y fruta* |
| **Lunes 5** | **Martes 6** | **Miércoles 7** | **Jueves 8** | **Viernes 9** |
| SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO<br>Fideuá de pollo (1)(3)(10)(12)<br>Filete de aguja de cerdo<br>con arroz integral<br>Agua, pan (1) y fruta* | 24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA<br>Arroz con tomate<br>Huevos fritos (3)<br>Pisto casero<br>Agua, pan integral (1) y fruta* | SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO<br>Sopa de fideos (1)(3)(10)(12)<br>Cocido completo<br>Repollo<br>Agua, pan (1) y lácteo (2) | SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO<br>Tortiglioni a la carbonara (1)(2)(3)(10)(12)<br>Ragout de ternera en salsa<br>Patatas chips<br>Agua, pan integral (1) y fruta* | 60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR<br>Patatas rancheras (2)(3)<br>Retaburguer clásica<br>(1)(2)(3)(7)(8)(9)(10)(12)(14)<br><br>Agua, pan integral (1) y yogur natural (2) |
| **Lunes 12** | **Martes 13** | **Miércoles 14** | **Jueves 15** | **Viernes 16** |
| FESTIVO | Lentejas ECO castellanas (1)<br>Tortilla de calabacín (3)<br>Lechuga, zanahoria y aceituna<br>Agua, pan integral (1) y yogur natural (2) | Brócoli al ajillo con patatas<br>Pollo asado a la barbacoa<br>Tomate y maíz<br>Agua, pan (1) y fruta* | Patatas guisadas<br>Albóndigas en salsa griega (1)(2)(3)<br>Cous cous (1)(12)<br>Agua, pan integral (1) y fruta* | Arroz con pollo y setas<br>Calamares a la romana (1)<br>Lechuga, tomate y zanahoria<br>Agua, pan (1) y fruta* |
| **Lunes 19** | **Martes 20** | **Miércoles 21** | **Jueves 22** | **Viernes 23** |
| Guisantes con jamón<br>Cinta de lomo en salsa de zanahoria<br>Arroz integral<br>Agua, pan (1) y fruta* | Arroz cinco delicias (1)(3)(6)(10)<br>Merluza en salsa verde (4)<br><br>Agua, pan integral (1) y fruta* | Crema de boniato y calabacín<br>Salchichas de pollo<br>Patatas<br>Agua, pan (1) y fruta* | Patatas dos salsas (3)<br>Empanada vegetal (1)(2)(3)(10)<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral (1) y fruta* | Espaguetis fiorentina(1)(3)(10)(12)<br>Revuelto de jamón york (3)<br>Lechuga maíz y aceitunas<br>Agua, pan integral (1) y yogur natural (2) |
| **Lunes 26** | **Martes 27** | **Miércoles 28** | **Jueves 29** | **Viernes 30** |
| Alubias blancas estofadas<br>Croquetas de pollo (1)(2)(3)(10)(12)<br>Lechuga, remolacha y cebolla<br>Agua, pan (1) y fruta* | Patatas guisadas con pollo<br>Bacalao en salsa veronica (4)<br><br>Agua, pan integral (1) y fruta* | Sopa de cocido con fideos integrales ECO<br>(1)(3)(10)(12)<br>Cocido completo<br>Repollo<br>Agua, pan (1) y fruta* | Arroz con almejas y calamares (4)(5)(6)<br>Huevos duros en salsa de tomate (3)<br>con virutas de jamón<br>Agua, pan integral (1) y fruta* | Crema de calabaza con picatostes (1)<br>Estofado de ternera a la jardinera<br>Arroz blanco<br>Agua, pan (1) y yogur natural (2) |

1. Glúten, 2. Leche, 3. Huevo, 4. Pescado, 5. Moluscos, 6. Crustáceos, 7. Frutos de cáscara, 8. Cacahuete, 9. Sésamo, 10. Soja, 11. Altramuz, 12. Mostaza, 13. Apio, 14. Sulfitos, *Fruta de temporada

# Recomendador de cenas

## PRIMEROS PLATOS

| COMIDA | CENA |
|---|---|
| Pasta / Arroz | Verdura o Legumbres |
| Legumbres | Verdura o pasta/arroz |
| Verduras | Legumbres o pasta/arroz |

## GUARNICIONES

| 1º PLATO | GUARNICIÓN |
|---|---|
| Pasta / Arroz | Verduras |
| Legumbres | Verduras |
| Verduras | Pasta / Arroz, patata o legumbres |

## SEGUNDOS PLATOS

| COMIDA | CENA |
|---|---|
| Carne | Pescado, huevo o legumbres |
| Pescado | Huevo, carne o legumbres |
| Huevo | Carne, pescado o legumbres |
| Legumbres | Huevo, carne o pescado |

## POSTRES

| COMIDA | CENA |
|---|---|
| Lácteos | Fruta |
| Fruta | Lácteos |