RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No PLV

Octubre de 2026

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

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 vegetales	Fruta
Fruta	Lácteos vegetales

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo

Octubre de 2026

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

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 o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, frutos secos, tomate, lentejas

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con bacalao s/tomate Pavo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones s/huevo al ajillo Fingers de pollo s/huevo Agua, pan y fruta*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo s/huevo Filete de aguja de cerdo con arroz integral Agua, pan y fruta*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz salteado Pollo a la plancha verduras Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Sopa de fideos s/huevo Cocido completo Repollo Agua, pan y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara s/huevo Ragout de ternera en salsa s/tomate Patatas chips Agua, pan integral y fruta*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras s/huevo Retaburguer clásica s/huevo s/tomate Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Arroz con verduras Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, pan integral y yogur natural	Brócoli al ajillo con patatas Pollo asado Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas s/tomate Albóndigas en salsa griega s/huevo Cous cous Agua, pan integral y fruta*	Arroz con pollo y setas Calamares a la romana Lechuga, zanahoria Agua, pan y fruta*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Guisantes con jamón Cinta de lomo en salsa de zanahoria Arroz integral Agua, pan y fruta*	Arroz cinco delicias s/huevo Merluza en salsa verde Agua, pan integral y fruta*	Crema de boniato y calabacín Salchichas de pollo Patatas Agua, pan y fruta*	Patatas dos salsas s/huevo Salteado vegetal Agua, pan integral y fruta*	Espaguetis con jamón Pavo a la plancha Lechuga maíz y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Alubias blancas estofadas s/tomate Pollo asado Lechuga, remolacha y cebolla Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas con pollo s/tomate Bacalao en salsa veronica s/tomate Agua, pan integral y fruta*	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo Repollo Agua, pan y fruta*	Arroz con almejas y calamares s/tomate jamón a la gallega con virutas de jamón Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabaza Estofado de ternera a la jardinera s/tomate Arroz blanco Agua, pan y yogur natural

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 o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, crustáceos

Octubre de 2026

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

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 o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, pescado, frutos secos

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con verduras Pavo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones napolitana s/huevo Fingers de pollo s/huevo con Ketchup Agua, pan y fruta*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo s/huevo Filete de aguja de cerdo con arroz integral Agua, pan y fruta*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz con tomate Pollo a la plancha Pisto casero Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Sopa de fideos s/huevo Cocido completo Repollo Agua, pan y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara s/huevo Ragout de ternera en salsa Patatas chips Agua, pan integral y fruta*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras s/huevo Retaburguer clásica s/huevo Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Lentejas ECO castellanas Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, pan integral y yogur natural	Brócoli al ajillo con patatas Pollo asado a la barbacoa Tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas Albóndigas en salsa griega s/huevo Cous cous Agua, pan integral y fruta*	Arroz con pollo y setas Calamares a la romana Lechuga, tomate y zanahoria Agua, pan y fruta*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Guisantes con jamón Cinta de lomo en salsa de zanahoria Arroz integral Agua, pan y fruta*	Arroz cinco delicias s/huevo s/atun jamón york Agua, pan integral y fruta*	Crema de boniato y calabacín Salchichas de pollo Patatas Agua, pan y fruta*	Patatas dos salsas s/huevo Salteado vegetal Ensalada de tomate Agua, pan integral y fruta*	Espaguetis fiorentina Pavo a la plancha Lechuga maíz y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Alubias blancas estofadas Pollo asado Lechuga, remolacha y cebolla Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas con pollo Lomo a la plancha Agua, pan integral y fruta*	Sopa de cocido con fideos integrales ECO Cocido completo Repollo Agua, pan y fruta*	Arroz con verduras jamón a la gallega con virutas de jamón Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabaza Estofado de ternera a la jardinera Arroz blanco Agua, pan y yogur natural

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	Crustáceos, moluscos o legumbres
Crustáceos, moluscos	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o crustáceo, moluscos

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, legumbre

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con bacalao Pavo a la plancha Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones napolitana s/huevo Fingers de pollo s/huevo con Ketchup Agua, pan y fruta*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo s/huevo Filete de aguja de cerdo con arroz integral Agua, pan y fruta*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz con tomate Pollo a la plancha Pisto casero Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Sopa de fideos s/huevo Carne asada Repollo Agua, pan y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara s/huevo Ragout de ternera en salsa Patatas chips Agua, pan integral y fruta*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras s/huevo Retaburguer clásica s/huevo Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Crema de verduras Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, pan integral y yogur natural	Brócoli al ajillo con patatas Pollo asado a la barbacoa Tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas Albóndigas en salsa griega s/huevo Agua, pan integral y fruta*	Arroz con pollo y setas Calamares a la romana Lechuga, tomate y zanahoria Agua, pan y fruta*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Verduras salteadas Cinta de lomo en salsa de zanahoria Arroz integral Agua, pan y fruta*	Arroz cinco delicias s/huevo Merluza en salsa Agua, pan integral y fruta*	Crema de boniato y calabacín Salchichas de pollo Patatas Agua, pan y fruta*	Patatas dos salsas s/huevo jamón York Ensalada de tomate Agua, pan integral y fruta*	Espaguetis fiorentina Pavo a la plancha Lechuga maíz y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Arroz con tomate Pollo asado Lechuga, remolacha y cebolla Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa veronica Agua, pan integral y fruta*	Sopa de fideos integrales ECO Carne asada Repollo Agua, pan y fruta*	Arroz con almejas y calamares jamón a la gallega con virutas de jamón Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabaza Estofado de ternera a la jardinera Arroz blanco Agua, pan y yogur natural

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

Pasta / Arroz, patata
Verduras

CENA

Verdura
Pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz, patata
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Pasta / Arroz, patata

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado

CENA

Pescado
Carne

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre

Octubre de 2026

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

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

Pasta / Arroz, patata
Verduras

CENA

Verdura
Pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz, patata
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Pasta / Arroz, patata

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo

CENA

Pescado o huevo
Huevo o carne
Carne o pescado

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre, frutos secos

Octubre de 2026

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

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

Pasta / Arroz, patata
Verduras

CENA

Verdura
Pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz, patata
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Pasta / Arroz, patata

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo

CENA

Pescado o huevo
Huevo o carne
Carne o pescado

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre, pescado

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con verduras Revuelto de bacon Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones napolitana Fingers de pollo con Ketchup Agua, pan y fruta*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo Filete de aguja de cerdo con arroz integral Agua, pan y fruta*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz con tomate Huevos fritos Pisto casero Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Sopa de fideos Carne asada Repollo Agua, pan y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara Ragout de ternera en salsa Patatas chips Agua, pan integral y fruta*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras Retaburguer clásica Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Crema de verduras Tortilla de calabacín Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, pan integral y yogur natural	Brócoli al ajillo con patatas Pollo asado a la barbacoa Tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas Albóndigas en salsa griega Agua, pan integral y fruta*	Arroz con pollo y setas Calamares a la romana Lechuga, tomate y zanahoria Agua, pan y fruta*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Verduras salteadas Cinta de lomo en salsa de zanahoria Arroz integral Agua, pan y fruta*	Arroz cinco delicias s/atun Pavo asado Agua, pan integral y fruta*	Crema de boniato y calabacín Salchichas de pollo Patatas Agua, pan y fruta*	Patatas dos salsas jamón York Ensalada de tomate Agua, pan integral y fruta*	Espaguetis fiorentina Revuelto de jamón york Lechuga maíz y aceitunas Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Arroz con tomate Pollo asado Lechuga, remolacha y cebolla Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas con pollo Lomo a la plancha Agua, pan integral y fruta*	Sopa de fideos integrales ECO Carne asada Repollo Agua, pan y fruta*	Arroz con verduras Huevos duros en salsa de tomate con virutas de jamón Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabaza Estofado de ternera a la jardinera Arroz blanco Agua, pan y yogur natural

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

Pasta / Arroz, patata
Verduras

CENA

Verdura
Pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz, patata
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Pasta / Arroz, patata

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Crustáceos, moluscos
Huevo

CENA

Crustáceos, moluscos o huevo
Huevo o carne
Carne o crustáceos, moluscos

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos

Octubre de 2026

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

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, semillas, apio

Octubre de 2026

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

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, semillas, sésamo, legumbres

Octubre de 2026

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

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

Pasta / Arroz
Verduras

CENA

Verdura
Pasta/arroz

GUARNICIONES

1º PLATO

Pasta / Arroz
Verduras

GUARNICIÓN

Verduras
Pasta / Arroz, patata

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA

Carne
Pescado
Huevo
Legumbres

CENA

Pescado o huevo
Huevo o carne
Carne o pescado
Huevo, carne o pescado

POSTRES

COMIDA

Lácteos
Fruta

CENA

Fruta
Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, pescado

Octubre de 2026

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

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	Crustáceos, moluscos, huevo o legumbres
Crustáceos, moluscos	Huevo, carne o legumbres
Huevo	Carne, Crustáceos, moluscos o legumbres
Legumbres	Huevo, carne, Crustáceos, moluscos

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No pescado

Octubre de 2026

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

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	Crustáceos, moluscos, huevo o legumbres
Crustáceos, moluscos	Huevo, carne o legumbres
Huevo	Carne, Crustáceos, moluscos o legumbres
Legumbres	Huevo, carne, Crustáceos, moluscos

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No marisco

Octubre de 2026

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

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No chorizo (dieta suave)

Octubre de 2026

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

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

Restrictivo a líquidos

Octubre de 2026

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
			SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Patatas con bacalao Revuelto de bacon Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Macarrones napolitana Fingers de pollo con Ketchup Agua, pan y fruta*
Lunes 5	**Martes 6**	**Miércoles 7**	**Jueves 8**	**Viernes 9**
SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Fideuá de pollo Filete de aguja de cerdo con arroz integral Agua, pan y fruta*	24 ANIVERSARIO CANONIZACIÓN DE SAN JOSÉ MARÍA Arroz con tomate Huevos fritos Pisto casero Agua, pan integral y fruta*	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Repollo Cocido completo Agua, pan y yogur natural	SEMANA DEL 60 ANIVERSARIO Tortiglioni a la carbonara Ragout de ternera Patatas chips Agua, pan integral y fruta*	60 ANIVERSARIO DEL COLEGIO RETAMAR Patatas rancheras Retaburguer clásica Agua, pan integral y fruta*
Lunes 12	**Martes 13**	**Miércoles 14**	**Jueves 15**	**Viernes 16**
FESTIVO	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, zanahoria y aceituna Agua, pan integral y fruta*	Brócoli al ajillo con patatas Pollo asado a la barbacoa Tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas escurridas Albóndigas Cous cous Agua, pan integral y fruta*	Arroz con pollo y setas Calamares a la romana Lechuga, tomate y zanahoria Agua, pan y fruta*
Lunes 19	**Martes 20**	**Miércoles 21**	**Jueves 22**	**Viernes 23**
Guisantes con jamón Cinta de lomo asada Arroz integral Agua, pan y fruta*	Arroz cinco delicias Merluza al horno Agua, pan integral y fruta*	Boniato salteado Salchichas de pollo Patatas Agua, pan y fruta*	Patatas dos salsas Empanada vegetal Ensalada de tomate Agua, pan integral y fruta*	Espaguetis fiorentina Revuelto de jamón york Lechuga maíz y aceitunas Agua, pan integral y fruta*
Lunes 26	**Martes 27**	**Miércoles 28**	**Jueves 29**	**Viernes 30**
Alubias blancas con verduras Croquetas de pollo Lechuga, remolacha y cebolla Agua, pan y fruta*	Patatas guisadas con pollo escurridas Bacalao con pimientos Agua, pan integral y fruta*	Repollo Cocido completo Agua, pan y fruta*	Arroz con almejas y calamares Huevos duros con virutas de jamón Agua, pan integral y fruta*	Calabaza salteada Ternera a la jardinera Arroz blanco Agua, pan y fruta*

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