



Menú Dietas especiales

No PLV

Septiembre de 2026

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                      | Martes 1                                                                                                                                                                   | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                   |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                             |
| Lunes 7                                                                                                                       | Martes 8                                                                                                                                                                   | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                  |
|                                                                                                                               | <b>Cumpleaños de la Virgen</b><br>Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                     | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla francesa<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y fruta* |
| Lunes 14                                                                                                                      | Martes 15                                                                                                                                                                  | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                  |
| <b>Cumpleaños del Papa</b><br>Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín s/plv<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                             | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta con tomate<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                   |
| Lunes 21                                                                                                                      | Martes 22                                                                                                                                                                  | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                  |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                              | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                          | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*    | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y fruta*       |
| Lunes 28                                                                                                                      | Martes 29                                                                                                                                                                  | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                   |
| Coliflor rehogada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                                   | <b>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</b><br>Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos vegetales  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos vegetales

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                        | Martes 1                                                                                                                                                            | Miércoles 2                                                                                     | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                           |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 7                                                                                                         | Martes 8                                                                                                                                                            | Miércoles 9                                                                                     | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                          |
|                                                                                                                 | Cumpleaños de la Virgen<br>Macarrones s/huevo a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                        | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*     | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Pollo a la plancha<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 14                                                                                                        | Martes 15                                                                                                                                                           | Miércoles 16                                                                                    | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                          |
| Cumpleaños del Papa<br>Ensalada de lentejas con pollo<br>Pavo asado<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                     | Arroz tres delicias s/huevo<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta* | Patatas bravas<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta s/huevo en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                             |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 21                                                                                                        | Martes 22                                                                                                                                                           | Miércoles 23                                                                                    | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                          |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                | Ensalada campera s/huevo<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                          | Guisantes zamoranos<br>Jamón a la gallega<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*        | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta s/huevo a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural          |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 28                                                                                                        | Martes 29                                                                                                                                                           | Miércoles 30                                                                                    | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                           |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                    | San Miguel, San Gabriel y San Rafael<br>Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Legumbres

### CENA

Pescado o legumbres  
Carne o legumbres  
Carne o pescado



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos

No huevo, frutos secos, tomate, lentejas

Septiembre de 2026

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                       | Martes 1                                                                                                                                                                             | Miércoles 2                                                                                              | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                             |
|                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                       |
| Lunes 7                                                                                        | Martes 8                                                                                                                                                                             | Miércoles 9                                                                                              | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                            |
|                                                                                                | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/huevo al ajillo<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                                       | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*              | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Pollo a la plancha<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural          |
| Lunes 14                                                                                       | Martes 15                                                                                                                                                                            | Miércoles 16                                                                                             | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                            |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Pavo asado<br>Escarola<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa s/tomate<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias s/huevo<br>Bacalao en salsa veronica s/tomate<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta* | Patatas con verduras<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*  | Pasta s/huevo en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa s/tomate<br><br>Agua, pan y fruta*      |
| Lunes 21                                                                                       | Martes 22                                                                                                                                                                            | Miércoles 23                                                                                             | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                            |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*               | Ensalada campera s/huevo<br>Cerdo en salsa<br><br>Agua, pan integral y fruta*                                                                                                        | Guisantes zamoranos<br>Jamón a la gallega<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*                 | Paella valenciana s/tomate<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta s/huevo con jamón<br>Ensalada de garbanzos y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 28                                                                                       | Martes 29                                                                                                                                                                            | Miércoles 30                                                                                             | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                             |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*   | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana s/tomate<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana s/tomate<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Legumbres

### CENA

Pescado o legumbres  
Carne o legumbres  
Carne o pescado



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                | Martes 1                                                                                                                                                                    | Miércoles 2                                                                                     | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                           |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 7                                                                                                                 | Martes 8                                                                                                                                                                    | Miércoles 9                                                                                     | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                          |
|                                                                                                                         | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/huevo a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                        | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*     | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Pollo a la plancha<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 14                                                                                                                | Martes 15                                                                                                                                                                   | Miércoles 16                                                                                    | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                          |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Pavo asado<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias s/huevo<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta* | Patatas bravas<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta s/huevo en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                             |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 21                                                                                                                | Martes 22                                                                                                                                                                   | Miércoles 23                                                                                    | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                          |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                        | Ensalada campera s/huevo<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                   | Guisantes zamoranos<br>Jamón a la gallega<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*        | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta s/huevo a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural          |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 28                                                                                                                | Martes 29                                                                                                                                                                   | Miércoles 30                                                                                    | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                           |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                            | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Legumbres

### CENA

Pescado o legumbres  
Carne o legumbres  
Carne o pescado



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



No huevo, pescado, frutos secos

Septiembre de 2026

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                | Martes 1                                                                                                                                                                    | Miércoles 2                                                                               | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                           |
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                     |
| Lunes 7                                                                                                                 | Martes 8                                                                                                                                                                    | Miércoles 9                                                                               | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                          |
|                                                                                                                         | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/huevo a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                        | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Jamón a la gallega<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Pollo a la plancha<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                                | Martes 15                                                                                                                                                                   | Miércoles 16                                                                              | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                          |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Pavo asado<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias s/huevo<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*   | Patatas bravas<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta s/huevo en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                             |
| Lunes 21                                                                                                                | Martes 22                                                                                                                                                                   | Miércoles 23                                                                              | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                          |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                        | Ensalada campera s/huevo<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                  | Guisantes zamoranos<br>Jamón a la gallega<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*  | Paella valenciana<br>Pavo al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                    | Pasta s/huevo a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural          |
| Lunes 28                                                                                                                | Martes 29                                                                                                                                                                   | Miércoles 30                                                                              | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                           |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                            | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Crustáceos, moluscos  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                 | Martes 1                                                                                                                                                               | Miércoles 2                                                                                                 | Jueves 3                                                                                                                  | Viernes 4                                                                                                           |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| Lunes 7                                                                                                  | Martes 8                                                                                                                                                               | Miércoles 9                                                                                                 | Jueves 10                                                                                                                 | Viernes 11                                                                                                          |
|                                                                                                          | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/huevo a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                   | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*                 | Arroz salteado con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Pollo a la plancha<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| Lunes 14                                                                                                 | Martes 15                                                                                                                                                              | Miércoles 16                                                                                                | Jueves 17                                                                                                                 | Viernes 18                                                                                                          |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Pavo asado<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                        | Arroz tres delicias s/huevo s/guisantes<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta* | Patatas bravas<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*            | Pasta s/huevo en salsa rústica<br>Carne a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| Lunes 21                                                                                                 | Martes 22                                                                                                                                                              | Miércoles 23                                                                                                | Jueves 24                                                                                                                 | Viernes 25                                                                                                          |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                         | Ensalada campera s/huevo<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                              | Crema de verduras<br>Jamón a la gallega<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*                      | Paella valenciana<br>Salmón al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                      | Pasta s/huevo a la arrabiata<br>Pavo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural                         |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                           |                                                                                                                     |
| Lunes 28                                                                                                 | Martes 29                                                                                                                                                              | Miércoles 30                                                                                                | Jueves 1                                                                                                                  | Viernes 2                                                                                                           |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*             | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

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



Menú Dietas especiales

No legumbre

Septiembre de 2026

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                        | Martes 1                                                                                                                                                               | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                         | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                         | Martes 8                                                                                                                                                               | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                        | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                 | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/soja a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                    | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Arroz con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                        | Martes 15                                                                                                                                                              | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                        | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz integral<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                      | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*   | Pasta s/soja en salsa rústica<br>Boloñesa de carne picada<br><br>Agua, pan y fruta*                                |
| Lunes 21                                                                                                        | Martes 22                                                                                                                                                              | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                        | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                      | Crema de zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*     | Paella valenciana<br>Salmón al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                             | Pasta s/soja a la arrabiata<br>Huevo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural                        |
| Lunes 28                                                                                                        | Martes 29                                                                                                                                                              | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                         | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor a la gallega<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                 | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Merluza a la murciana<br>con pimientos<br>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

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





Menú Dietas especiales

# No legumbre, frutos secos

## Septiembre de 2026

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                | Martes 1                                                                                                                                                       | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                         | Viernes 4                                                                              |
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                        |
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                        |
|                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                        |
| Lunes 7                                                                                                 | Martes 8                                                                                                                                                       | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                        | Viernes 11                                                                             |
|                                                                                                         | Cumpleaños de la Virgen<br>Macarrones s/soja al ajillo<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                          | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Arroz con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br><br>Agua, pan integral y yogur natural        |
| Lunes 14                                                                                                | Martes 15                                                                                                                                                      | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                        | Viernes 18                                                                             |
| Cumpleaños del Papa<br>Arroz con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa s/tomate<br>Arroz integral<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                     | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*   | Pasta s/soja en salsa<br>Carne a la boloñesa s/tomate<br><br>Agua, pan y fruta*        |
| Lunes 21                                                                                                | Martes 22                                                                                                                                                      | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                        | Viernes 25                                                                             |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                        | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa s/tomate<br><br>Agua, pan integral y fruta*                                                                                 | Crema de zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*     | Paella valenciana<br>Salmón al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                             | Pasta s/soja con jamón<br>Huevo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 28                                                                                                | Martes 29                                                                                                                                                      | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                         | Viernes 2                                                                              |
| Coliflor a la gallega<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*         | San Miguel, San Gabriel y San Rafael<br>Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Merluza a la murciana<br>con pimientos<br>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

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



No legumbre, frutos secos, crustáceos, tomate

Septiembre de 2026

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                        | Martes 1                                                                                                                                                               | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                         | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                         | Martes 8                                                                                                                                                               | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                        | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                 | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/soja a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                    | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Arroz con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                        | Martes 15                                                                                                                                                              | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                        | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz integral<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                      | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica con pimientos<br>Agua, pan y fruta*        | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*   | Pasta s/soja en salsa rústica<br>Boloñesa de carne picada<br><br>Agua, pan y fruta*                                |
| Lunes 21                                                                                                        | Martes 22                                                                                                                                                              | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                        | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                      | Crema de zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*     | Paella valenciana<br>Salmón al horno con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                | Pasta s/soja a la arrabiata<br>Huevo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural                        |
| Lunes 28                                                                                                        | Martes 29                                                                                                                                                              | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                         | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor a la gallega<br>Ragout de ternera en salsa con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                    | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Merluza a la murciana con pimientos<br>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

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



Menú Dietas especiales

No legumbre, pescado

Septiembre de 2026

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                        | Martes 1                                                                                                                                                               | Miércoles 2                                                                               | Jueves 3                                                                                                         | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                         | Martes 8                                                                                                                                                               | Miércoles 9                                                                               | Jueves 10                                                                                                        | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                 | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/soja a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                    | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Jamón a la gallega<br><br>Agua, pan y fruta* | Arroz con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                        | Martes 15                                                                                                                                                              | Miércoles 16                                                                              | Jueves 17                                                                                                        | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz integral<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                      | Arroz tres delicias<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*           | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*   | Pasta s/soja en salsa rústica<br>Boloñesa de carne picada<br><br>Agua, pan y fruta*                                |
| Lunes 21                                                                                                        | Martes 22                                                                                                                                                              | Miércoles 23                                                                              | Jueves 24                                                                                                        | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                     | Crema de zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*   | Paella valenciana<br>Pavo al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                               | Pasta s/soja a la arrabiata<br>Huevo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural                        |
| Lunes 28                                                                                                        | Martes 29                                                                                                                                                              | Miércoles 30                                                                              | Jueves 1                                                                                                         | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor a la gallega<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                 | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>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

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



Menú Dietas especiales

No frutos secos

Septiembre de 2026

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                             | Martes 1                                                                                                                                                                    | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                              | Martes 8                                                                                                                                                                    | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                      | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                     | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                             | Martes 15                                                                                                                                                                   | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
| Lunes 21                                                                                                             | Martes 22                                                                                                                                                                   | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                     | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                           | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*    | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
| Lunes 28                                                                                                             | Martes 29                                                                                                                                                                   | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                         | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                             | Martes 1                                                                                                                                                            | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                              | Martes 8                                                                                                                                                            | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                      | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*             | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 14                                                                                                             | Martes 15                                                                                                                                                           | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                     | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 21                                                                                                             | Martes 22                                                                                                                                                           | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                     | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                  | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*    | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 28                                                                                                             | Martes 29                                                                                                                                                           | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                         | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa s/mostaza<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



No frutos secos, semillas, sésamo, legumbres

Septiembre de 2026

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                              | Martes 1                                                                                                                                                       | Miércoles 2                                                                                 | Jueves 3                                                                                                         | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                               | Martes 8                                                                                                                                                       | Miércoles 9                                                                                 | Jueves 10                                                                                                        | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                       | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones s/soja a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*            | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta* | Arroz con verduras<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                              | Martes 15                                                                                                                                                      | Miércoles 16                                                                                | Jueves 17                                                                                                        | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Arroz con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz integral<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                              | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*     | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*   | Pasta s/soja en salsa rústica<br>Carne a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                     |
| Lunes 21                                                                                              | Martes 22                                                                                                                                                      | Miércoles 23                                                                                | Jueves 24                                                                                                        | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                      | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                              | Crema de zanahoria<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*     | Paella valenciana<br>Salmón al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                             | Pasta s/soja a la arrabiata<br>Huevo con verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural                        |
| Lunes 28                                                                                              | Martes 29                                                                                                                                                      | Miércoles 30                                                                                | Jueves 1                                                                                                         | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor a la gallega<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*       | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Crema de verduras<br>Cinta de lomo con salsa s/mostaza<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Merluza a la murciana<br>con pimientos<br>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

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



# No frutos secos, pescado

## Septiembre de 2026

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                            | Martes 1                                                                                                                                                                   | Miércoles 2                                                                               | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                             | Martes 8                                                                                                                                                                   | Miércoles 9                                                                               | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                     | <b>Cumpleaños de la Virgen</b><br>Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                     | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Jamón a la gallega<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                            | Martes 15                                                                                                                                                                  | Miércoles 16                                                                              | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <b>Cumpleaños del Papa</b><br>Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                            | Arroz tres delicias<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*           | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
| Lunes 21                                                                                                            | Martes 22                                                                                                                                                                  | Miércoles 23                                                                              | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                    | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                         | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*  | Paella valenciana<br>Pavo al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                    | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
| Lunes 28                                                                                                            | Martes 29                                                                                                                                                                  | Miércoles 30                                                                              | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                        | <b>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</b><br>Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Crustáceos, moluscos  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



Menú Dietas especiales

No pescado

Septiembre de 2026

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                       | Martes 1                                                                                                                                                                    | Miércoles 2                                                                               | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                                        | Martes 8                                                                                                                                                                    | Miércoles 9                                                                               | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                                | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                     | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Jamón a la gallega<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                                       | Martes 15                                                                                                                                                                   | Miércoles 16                                                                              | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*           | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
| Lunes 21                                                                                                                       | Martes 22                                                                                                                                                                   | Miércoles 23                                                                              | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                               | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                          | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*  | Paella valenciana<br>Pavo al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                    | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
| Lunes 28                                                                                                                       | Martes 29                                                                                                                                                                   | Miércoles 30                                                                              | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                                   | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Crustáceos, moluscos  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos





Menú Dietas especiales

No marisco

Septiembre de 2026

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                       | Martes 1                                                                                                                                                                    | Miércoles 2                                                                               | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                                        | Martes 8                                                                                                                                                                    | Miércoles 9                                                                               | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                                | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                     | Pastel de patata con picadillo de chorizo<br>Jamón a la gallega<br><br>Agua, pan y fruta* | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 14                                                                                                                       | Martes 15                                                                                                                                                                   | Miércoles 16                                                                              | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                             | Arroz tres delicias<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*           | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 21                                                                                                                       | Martes 22                                                                                                                                                                   | Miércoles 23                                                                              | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                               | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                          | Guisantes zamoranos<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*  | Paella valenciana<br>Pavo al horno<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                                    | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 28                                                                                                                       | Martes 29                                                                                                                                                                   | Miércoles 30                                                                              | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                                   | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Pavo a la plancha<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos





Menú Dietas especiales

No chorizo (dieta suave)

Septiembre de 2026

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                       | Martes 1                                                                                                                                                                              | Miércoles 2                                                                              | Jueves 3                                                                                                              | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                                        | Martes 8                                                                                                                                                                              | Miércoles 9                                                                              | Jueves 10                                                                                                             | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                                | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                               | Pastel de patata con jamón<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*             | Ensalada de alubias ECO<br>Filete de sajonia a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta* | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
| Lunes 14                                                                                                                       | Martes 15                                                                                                                                                                             | Miércoles 16                                                                             | Jueves 17                                                                                                             | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de jamón<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                                       | Arroz tres delicias<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta*  | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta*        | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa<br><br>Agua, pan y fruta*                                    |
| Lunes 21                                                                                                                       | Martes 22                                                                                                                                                                             | Miércoles 23                                                                             | Jueves 24                                                                                                             | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                               | Ensalada campera<br>Cerdo en salsa agri dulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                                    | Guisantes con jamón<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta* | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*                 | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
| Lunes 28                                                                                                                       | Martes 29                                                                                                                                                                             | Miércoles 30                                                                             | Jueves 1                                                                                                              | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                                   | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana s/chorizo<br>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con magro<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



Menú Dietas especiales

Rest restrictivo a líquidos

Septiembre de 2026

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                                               | Martes 1                                                                                                                                       | Miércoles 2                                                                                                                         | Jueves 3                                                                                                                  | Viernes 4                                                                                                     |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                               |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                               |
| Lunes 7                                                                                                                                                | Martes 8                                                                                                                                       | Miércoles 9                                                                                                                         | Jueves 10                                                                                                                 | Viernes 11                                                                                                    |
|                                                                                                                                                        | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> <div>Pastel de patata con picadillo de chorizo<br/>Merluza con verduras</div> <div>Agua, pan y fruta*</div> | <div>Ensalada de alubias ECO<br/>Filete de sajonia a la plancha<br/>Lechuga, zanahoria y maíz<br/>Agua, pan integral y fruta*</div> | <div>Brócoli salteado<br/>Tortilla de queso<br/>Gajos de tomate a las finas hierbas<br/>Agua, pan integral y fruta*</div> | <div>Ensalada de lentejas con pollo<br/>Revuelto de jamón<br/>Escarola con pasas<br/>Agua, pan y fruta*</div> |
| Lunes 14                                                                                                                                               | Martes 15                                                                                                                                      | Miércoles 16                                                                                                                        | Jueves 17                                                                                                                 | Viernes 18                                                                                                    |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> <div>Calabacín al horno<br/>Albóndigas en salsa<br/>Arroz blanco<br/>Agua, pan integral y fruta*</div>                  | <div>Arroz tres delicias<br/>Bacalao en salsa veronica<br/>con pimientos<br/>Agua, pan y fruta*</div>                                          | <div>Patatas alioli<br/>Contramuslo de pollo empanada<br/>Lechuga, cebolla y aceitunas<br/>Agua, pan integral y fruta*</div>        | <div>Pasta en salsa rústica<br/>Judías pintas a la boloñesa<br/><br/>Agua, pan y fruta*</div>                             | <div>Verduras asadas<br/>Pollo al chilindrón<br/>Patatas fritas<br/>Agua, pan y fruta*</div>                  |
| Lunes 21                                                                                                                                               | Martes 22                                                                                                                                      | Miércoles 23                                                                                                                        | Jueves 24                                                                                                                 | Viernes 25                                                                                                    |
| <div>Ensalada campera<br/>Cerdo en salsa agridulce<br/>Ensalada de tomate<br/>Agua, pan integral y fruta*</div>                                        | <div>Guisantes zamoranos<br/>Tortilla de patata<br/>Lechuga maíz y pepino<br/>Agua, pan y fruta*</div>                                         | <div>Paella valenciana<br/>Salmón marinado en salsa de soja<br/>con calabacín<br/>Agua, pan integral y fruta*</div>                 | <div>Pasta a la arrabiata<br/>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br/><br/>Agua, pan integral y fruta*</div>       | <div>Coliflor gratinada<br/>Ragout de ternera en salsa<br/>con arroz integral<br/>Agua, pan y fruta*</div>    |
| Lunes 28                                                                                                                                               | Martes 29                                                                                                                                      | Miércoles 30                                                                                                                        | Jueves 1                                                                                                                  | Viernes 2                                                                                                     |
| <div>Garbanzos a la riojana (escurridos)<br/>Cinta de lomo con salsa de mostaza y miel<br/>Champiñones salteados<br/>Agua, pan integral y fruta*</div> | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> <div>Arroz con magro<br/>Atún a la murciana<br/>con pimientos<br/>Agua, pan y fruta*</div>     |                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                               |

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  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos



Menú Dietas especiales

Mastocitosis cutánea

Septiembre de 2026

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes 31                                                                                                                       | Martes 1                                                                                                                                                                   | Miércoles 2                                                                                     | Jueves 3                                                                                                       | Viernes 4                                                                                                          |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
| Lunes 7                                                                                                                        | Martes 8                                                                                                                                                                   | Miércoles 9                                                                                     | Jueves 10                                                                                                      | Viernes 11                                                                                                         |
|                                                                                                                                | <div>Cumpleaños de la Virgen</div> Macarrones integrales a la napolitana<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Agua, pan integral y fruta*                    | Pastel de patata<br>Merluza con verduras<br><br>Agua, pan y fruta*                              | Ensalada de alubias ECO<br>Pollo a la plancha<br>Lechuga, zanahoria y maíz<br>Agua, pan integral y fruta*      | Crema de brócoli<br>Tortilla de queso<br>Gajos de tomate a las finas hierbas<br>Agua, pan integral y yogur natural |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
| Lunes 14                                                                                                                       | Martes 15                                                                                                                                                                  | Miércoles 16                                                                                    | Jueves 17                                                                                                      | Viernes 18                                                                                                         |
| <div>Cumpleaños del Papa</div> Ensalada de lentejas con pollo<br>Revuelto de huevo<br>Escarola con pasas<br>Agua, pan y fruta* | Crema de calabacín<br>Albóndigas de ternera en salsa<br>Arroz blanco<br>Agua, pan integral y yogur natural                                                                 | Arroz tres delicias s/jamón<br>Bacalao en salsa veronica<br>con pimientos<br>Agua, pan y fruta* | Patatas alioli<br>Contramuslo de pollo empanada<br>Lechuga, cebolla y aceitunas<br>Agua, pan integral y fruta* | Pasta en salsa rústica<br>Judías pintas a la boloñesa s/cerdo<br><br>Agua, pan y fruta*                            |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
| Lunes 21                                                                                                                       | Martes 22                                                                                                                                                                  | Miércoles 23                                                                                    | Jueves 24                                                                                                      | Viernes 25                                                                                                         |
| Crema de verduras<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas fritas<br>Agua, pan y fruta*                                               | Ensalada campera<br>Pavo en salsa agridulce<br>Ensalada de tomate<br>Agua, pan integral y fruta*                                                                           | Guisantes con pimentón<br>Tortilla de patata<br>Lechuga maíz y pepino<br>Agua, pan y fruta*     | Paella valenciana<br>Salmón marinado en salsa de soja<br>con calabacín<br>Agua, pan integral y fruta*          | Pasta a la arrabiata<br>Ensalada de garbanzos con huevo y verduras<br><br>Agua, pan integral y yogur natural       |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                    |
| Lunes 28                                                                                                                       | Martes 29                                                                                                                                                                  | Miércoles 30                                                                                    | Jueves 1                                                                                                       | Viernes 2                                                                                                          |
| Coliflor gratinada<br>Ragout de ternera en salsa<br>con arroz integral<br>Agua, pan y fruta*                                   | <div>San Miguel, San Gabriel y San Rafael</div> Garbanzos a la riojana s/cerdo<br>Pavo con salsa de mostaza y miel<br>Champiñones salteados<br>Agua, pan integral y fruta* | Arroz con pollo<br>Atún a la murciana<br>con pimientos<br>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

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### CENA

Verdura o Legumbres  
Verdura o pasta/arroz  
Legumbres o pasta/arroz



## GUARNICIONES

### 1º PLATO

Pasta / Arroz  
Legumbres  
Verduras

### GUARNICIÓN

Verduras  
Verduras  
Pasta / Arroz, patata o legumbres



## SEGUNDOS PLATOS

### COMIDA

Carne  
Pescado  
Huevo  
Legumbres

### CENA

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



## POSTRES

### COMIDA

Lácteos  
Fruta

### CENA

Fruta  
Lácteos