RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Comedor

Basal

Octubre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

COMIDA

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