RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Comedor

Basal

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de champiñón (1)(2)(3)(10)(12) Tortilla de patata (3) Tomate, pepino, aceituna Agua, pan integral (1) y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan (1) y fruta*	Lentejas con chorizo (1) Ragout de cerdo Agua, pan integral (1) y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada (1)(4) con ali oli (3) Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis a la siciliana (1)(3)(10)(12) Filete de cinta de lomo empanada (1)(3) Escarola, pasas y manzana Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan (1) y fruta*	Sopa fideos integrales ECO (1)(3)(10)(12) Cocido completo Repollo Agua, pan integral (1) y fruta*	Arroz chaufa Tortilla queso (2)(3) Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan integral (1) y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones integrales pomodoro (1)(3)(10)(12) Boquerones fritos (1)(4) Lechuga maíz y remolacha Agua, pan (1) y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo (1) Ruedas de tomate Agua, pan integral (1) y fruta*	Lentejas con arroz integral (1) Albóndigas en salsa (1)(2)(3) Agua, pan (1) y fruta*	Crema de zanahoria Huevos con jamón y bechamel (1)(2)(3) Agua, pan integral (1) y fruta*	Patatas dos salsas (2)(3) Garbanzos al curry Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis carbonara (1)(2)(3)(10)(12) Lomo con manzana asada Agua, pan (1) y fruta*	Arroz a la marinera (4)(5)(6) Judias pintas a la boloñesa Agua, pan integral (1) y yogur natural (2)	Patatas con carne Palometa en salsa de tomate (4) Agua, pan (1) y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan integral (1) y fruta*	Alubias a la asturiana Revuelto de jamón (3) Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan (1) y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa Agua, pan (1) y fruta*				

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos