RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No PLV

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos vegetales	Fruta
Fruta	Lácteos vegetales

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, frutos secos, tomate, lentejas

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de champiñón Pavo a la plancha Tomate, pepino, aceituna Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga y maíz Agua, pan y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan integral y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis s/huevo siciliana Filete de cinta de lomo empanada Escarola, pasas y manzana Agua, pan integral y yogur natural	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan y fruta*	Sopa fideos s/huevo ECO Cocido completo Repollo Agua, pan integral y fruta*	Arroz chaufa jamón york Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan integral y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/huevo con sofrito Boquerones fritos Lechuga maíz y remolacha Agua, pan y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo Agua, pan integral y fruta*	Verduras asadas Albóndigas s/huevo en salsa s/tomate Agua, pan y fruta*	Crema de zanahoria Pollo a la plancha Agua, pan integral y fruta*	Patatas con jamón Garbanzos al curry Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/huevo con bacon Lomo con manzana asada Agua, pan y fruta*	Arroz a la marinera Judias pintas a la boloñesa Agua, pan integral y yogur natural	Patatas con carne Palometa en salsa Agua, pan y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan integral y fruta*	Alubias a la asturiana s/tomate jamón a la gallega Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa Agua, pan y fruta*				

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, crustáceos

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

COMIDA	CENA
Carne	Pescado o legumbres
Pescado	Carne o legumbres
Legumbres	Carne o pescado

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, pescado, frutos secos

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de champiñón Pavo a la plancha Tomate, pepino, aceituna Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Lentejas con chorizo Ragout de cerdo Agua, pan integral y fruta*	Arroz plow jamón a la gallega Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis s/huevo siciliana Filete de cinta de lomo empanada Escarola, pasas y manzana Agua, pan integral y yogur natural	Crema de guisantes con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan y fruta*	Sopa fideos s/huevo ECO Cocido completo Repollo Agua, pan integral y fruta*	Arroz chaufa jamón york Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan integral y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/huevo pomodoro Pavo al horno Lechuga maíz y remolacha Agua, pan y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo Ruedas de tomate Agua, pan integral y fruta*	Lentejas con arroz integral Albóndigas s/huevo en salsa Agua, pan y fruta*	Crema de zanahoria Pollo a la plancha Agua, pan integral y fruta*	Patatas bravas Garbanzos al curry Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/huevo con bacon Lomo con manzana asada Agua, pan y fruta*	Arroz con tomate Judias pintas a la boloñesa Agua, pan integral y yogur natural	Patatas con carne Pavo a la plancha Agua, pan y fruta*	Judías verdes con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan integral y fruta*	Alubias a la asturiana jamón a la gallega Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa Agua, pan y fruta*				

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No huevo, legumbre

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de champiñón Pavo a la plancha Tomate, pepino, aceituna Agua, pan integral y fruta*	Crema de calabacín Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan integral y fruta*	Arroz plow Merluza rebozada Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis s/huevo siciliana Filete de cinta de lomo empanada Escarola, pasas y manzana Agua, pan integral y yogur natural	Crema de calabacín con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan y fruta*	Sopa fideos s/huevo ECO Carne asada Repollo Agua, pan integral y fruta*	Arroz chaufa jamón york Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan integral y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones s/huevo pomodoro Boquerones fritos Lechuga maíz y remolacha Agua, pan y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo Ruedas de tomate Agua, pan integral y fruta*	Verduras asadas Albóndigas s/huevo en salsa Agua, pan y fruta*	Crema de zanahoria Pollo a la plancha Agua, pan integral y fruta*	Patatas bravas Pavo al curry Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis s/huevo con bacon Lomo con manzana asada Agua, pan y fruta*	Arroz a la marinera Carne boloñesa Agua, pan integral y yogur natural	Patatas con carne Palometa en salsa de tomate Agua, pan y fruta*	Arroz con jamón Pollo al teriyaki Agua, pan integral y fruta*	Verduras asadas jamón a la gallega Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa 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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre

Noviembre de 2026

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre, frutos secos

Noviembre de 2026

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No legumbre, pescado

Noviembre de 2026

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Pasta con salsa de champiñón Tortilla de patata Tomate, pepino, aceituna Agua, pan integral y fruta*	Vichyssoise Pollo al tomillo Lechuga tomate y maíz Agua, pan y fruta*	Crema de verduras Ragout de cerdo Agua, pan integral y fruta*	Arroz plow jamón a la gallega Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 9	**Martes 10**	**Miércoles 11**	**Jueves 12**	**Viernes 13**
FESTIVO	Espaguetis siciliana Filete de cinta de lomo empanada Escarola, pasas y manzana Agua, pan integral y yogur natural	Crema de calabacín con virutas de jamón Pollo a la jardinera Agua, pan y fruta*	Sopa fideos integrales ECO Carne asada Repollo Agua, pan integral y fruta*	Arroz chaufa Tortilla queso Lechuga, aceituna y zanahoria Agua, pan integral y fruta*
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Macarrones integrales pomodoro Pavo al horno Lechuga maíz y remolacha Agua, pan y fruta*	Arroz manchego Suprema de pollo Ruedas de tomate Agua, pan integral y fruta*	Verduras asadas Albóndigas en salsa Agua, pan y fruta*	Crema de zanahoria Huevos con jamón y bechamel Agua, pan integral y fruta*	Patatas dos salsas Pavo al curry Agua, pan integral y yogur natural
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Espaguetis carbonara Lomo con manzana asada Agua, pan y fruta*	Arroz con verduras Carne boloñesa Agua, pan integral y yogur natural	Patatas con carne Pavo a la plancha Agua, pan y fruta*	Arroz con jamón Pollo al teriyaki Arroz integral Agua, pan integral y fruta*	Verduras asadas Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y cebolla Agua, pan y fruta*
Lunes 30	**Martes 1**	**Miércoles 2**	**Jueves 3**	**Viernes 4**
Crema parmentier Jamoncitos en salsa barbacoa 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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, semillas, apio

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, semillas, sésamo, legumbres

Noviembre de 2026

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

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No frutos secos, pescado

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No pescado

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No marisco

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

No chorizo (dieta suave)

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

RETAMAR

60 ANIVERSARIO

Menú Dietas especiales

Restrictivo a líquidos

Noviembre de 2026

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

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

Recomendador de cenas

PRIMEROS PLATOS

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

GUARNICIONES

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRES

COMIDA	CENA
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos