

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

		VERDURA DE TEMPORADA			
Lunes 30-día desperdicio alimentario "0"		Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Primeros	Marmitako de cazón (4)	Salmorejo (1,3,12)	Judías blancas estofadas	Lentejas con verduras	Garbanzos hortelanos (12)
	Pasta con verduras (1,3,6,10)	Arroz a la cubana (3)	Macarrones a la boloñesa (1,3,6,7,12)	Brócoli rehogado	Arroz tres delicias (1,4,8,9,14)
	Ensaladilla rusa (3,4,7)	Judías verdes con cachelos (12)	Ensalada mixta (3,4)	Ensalada de pasta (1,3,6,10)	Ensalada Coleslaw (7)
Segundos	Lacón a la gallega	Filete de pollo a la plancha	Magro con tomate	pollo en salsa de la abuela (1,12)	Escalope de lomo (1,3,6,7,12)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
	Rollitos de primavera (1,3,4,5,6,7,8,10)	Hamburguesa de lentejas	Delicias de queso (1,3,5,6,7,8,9,11)	Croquetas de bacalao (1,3,4,5,6,7,8)	Tortilla paisana (3,6)
Dieta	Pasta con verduras (1,3,6,10)	Judías verdes con cachelos (12)	Ensalada mixta (3,4)	Brócoli rehogado	Arroz tres delicias (1,4,8,9,14)
	Lacón a la gallega	Filete de pollo a la plancha	Pescado a la plancha (4)	pollo en salsa de la abuela (1,12)	Tortilla paisana (3,6)
Vegetariano	Pasta con verduras (1,3,6,10)	Judías verdes con cachelos (12)	Judías blancas estofadas	Brócoli rehogado	Ensalada Coleslaw (7)
	Rollitos de primavera (1,3,4,5,6,7,8,10)	Hamburguesa de lentejas	Delicias de queso (1,3,5,6,7,8,9,11)	Croquetas de setas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,14)	Tortilla paisana (3,6)
Celiaco	Ensaladilla rusa (3,4,7)	Arroz a la cubana (3)	Ensalada mixta (3,4)	Brócoli rehogado	Ensalada Coleslaw (7)
	Lacón a la gallega	Filete de pollo a la plancha	Magro con tomate	Pescado a la plancha (4)	Tortilla paisana (3,6)

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celiacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

	VERDURA DE TEMPORADA				
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9-JORNADA GASTRONOMICA SALUDABLE	Jueves 10	Viernes 11
Primeros	Lentejas con chorizo	Crema de puerros (7,12)	Crema esaú	Patatas frutti di mare (12,14)	FESTIVO LEGANES
	Pasta con tomate y queso gratinado (1,3,6,7,10)	Arroz a la marinera (2,4,9,12,14)	Macarrones integrales con calabacín (1,3,6,10)	Arroz a la zamorana	
	Ensalada campera (3,4,12)	Ensalada del chef (3,4,6)	Papas aliñás (3,4,12)	Pipirrana (3,4)	
Segundos	Jamón asado (12)	Salchichas al vino (6,12)	Pavo a las finas hierbas con verduras	Chuleta de cerdo empanada (1,3)	
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Bacalao al pilpil con pimientos de piquillo (1,4)	Pescado según mercado (4)	
	Berenjena rellena (7,12)	Huevos fritos con chistorra (3)	Pastel de calabaza (7)	Tortilla española con pimientos (3,12)	
Dieta	Lentejas con verduras	Crema de puerros (7,12)	Crema esaú	Pipirrana (3,4)	
	Jamón asado (12)	Tortilla francesa (3)	Pastel de calabaza (7)	Tortilla española con pimientos (3,12)	
Vegetariano	Lentejas con verduras	Crema de puerros (7,12)	Macarrones integrales con calabacín (1,3,6,10)	Pipirrana sin atún (3)	
	Berenjena rellena (7,12)	Tortilla francesa (3)	Pastel de calabaza (7)	Tortilla española con pimientos (3,12)	
Celiaco	Lentejas con verduras	Crema de puerros (7,12)	Papas aliñás (3,4,12)	Pipirrana (3,4)	
	Jamón asado (12)	Salchichas al vino (6,12)	Pastel de calabaza (7)	Tortilla española con pimientos (3,12)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

	VERDURA DE TEMPORADA												
	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18								
Primeros	Sopa de cebolla gratinada con queso (1,3,7)	Crema de calabaza (7)	Sopa de cocido (1,3,6,9,10)	Patatas riojanas (6,12)	Puré de verduras naturales								
	Pasta al pesto (1,3,5,6,8,10)	Arroz con magro	Espaguetis Alfredo (1,3,6,7,10)	Judías verdes al pimentón	Paella Valenciana (2,4,9,12,14)								
	Brócoli al graten (7)	Migas castellanas (1,3,6,10,11)	Coliflor al ajoarriero	Papas aliñás (12)	Ensalada campera (3,4,12)								
Segundos	Contramuslo de pollo guisado	Chuleta de cerdo a la riojana	Complemento del cocido (1,3,6,9,10)	Hamburguesa con Queso (1,7)	Alitas de pollo al horno								
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)								
	Revuelto de Ajetes (3)	Pimientos rellenos de boloñesa vegetal y verduras (1,6)	Palitos de berenjena a la miel (1)	Pastel fisherman (1,3,4,12)	Huevos fritos con calabacín plancha (3)								
Dieta	Brócoli rehogado	Crema de calabaza (7)	Coliflor al ajoarriero	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales								
	Revuelto de Ajetes (3)	Pimientos rellenos de boloñesa vegetal y verduras (1,6)	Palitos de berenjena (1)	Pescado a la plancha (4)	Alitas de pollo al horno								
Vegetariano	Brócoli rehogado	Crema de calabaza (7)	Coliflor al ajoarriero	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales								
	Revuelto de Ajetes (3)	Pimientos rellenos de boloñesa vegetal y verduras (1,6)	Palitos de berenjena a la miel (1)	hamburguesa de legumbres	Huevos fritos con calabacín plancha (3)								
Celiaco	Brócoli rehogado	Crema de calabaza (7)	Coliflor al ajoarriero	Patatas riojanas (6,12)	Puré de verduras naturales								
	Revuelto de Ajetes (3)	Chuleta de cerdo a la riojana	Pescado a la plancha (4)	hamburguesa de legumbres	Huevos fritos con calabacín plancha (3)								

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

VERDURA DE TEMPORADA

	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Primeros	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Lentejas con chorizo	Garbanzos guisados	Crema de Verduras (7)	Alubias con chorizo (1)
	Fideuá con magro (1,3,12)	Acelgas rehogadas	Pasta a la puttanesca (1,3,4,6,7,10)	Arroz a la Cubana (3)	Espaguetis al ajo perejil (1,3,6,10)
	Espinacas rehogadas	Ensalada de pasta (1,3,6,10)	Coliflor gratinada (7)	Papas aliñás (12)	Brócoli con jamón
Segundos	Magro de cerdo a la jardinera	Pollo troceado al ajillo (12)	Solomillo de cerdo con salsa pimienta (7)	Pollo asado	Pastel de carne (7)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
	Delicias de queso (1,3,5,6,7,8,9,11)	Huevos fritos con pimiento (3)	Huevos villarroy con ensalada de tomate natural (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	calabacín relleno de pisto (12)	Hojaldre de verduras (1,3,5,6,7,8,11)
Dieta	Espinacas rehogadas	Ensalada de pasta (1,3,6,10)	Ensalada mixta (3,4)	Crema de Verduras (7)	Espaguetis al ajo perejil (1,3,6,10)
	Pescado a la plancha (4)	Pollo troceado al ajillo (12)	Solomillo de cerdo a la plancha	Pollo asado	Pescado a la plancha (4)
Vegetariano	Espinacas rehogadas	Ensalada de pasta (1,3,6,10)	Coliflor gratinada (7)	Crema de Verduras (7)	Espaguetis al ajo perejil(1,3,6,10)
	Delicias de queso (1,3,5,6,7,8,9,11)	Huevos fritos con pimiento (3)	Huevos villarroy con ensalada de tomate natural (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	calabacín relleno de pisto (12)	Hojaldre de verduras (1,3,5,6,7,8,11)
Celiaco	Espinacas rehogadas	Lentejas con chorizo	Coliflor gratinada (7)	Papas aliñás (12)	Brócoli con jamón
	Magro de cerdo a la jardinera	Pollo troceado al ajillo (12)	Solomillo de cerdo a la plancha	Pollo asado	Pastel de carne (7)

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celíacos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

VERDURA DE TEMPORADA

	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30-XORNADA ASTURIAS	Jueves 31	Viernes 1
Primeros	Caldo gallego (6,12)	Patatas marineras (2,4,12,14)	<b>Fabada</b>	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	FESTIVO NACIONAL
	Coditos con chorizo (1,3,6,10)	Fideuá con alioli (1,3,4,6,10)	<b>Cebolles rellenos de bonito (4)</b>	Espirales en salsa aurora (1,3,6,7,10)	
	Ensalada de pepino y tomate	Coliflor a la polaca (1)	<b>Pastel de cabrachu (1,3,4,7)</b>	Escalivada de verduras al horno	
Segundos	Pollo en pepitoria (3,12)	Jamón york villarroy casero (1,3,6,7)	<b>Cachopu (1,3,7)</b>	Lomo asado(12)	
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	<b>Pixín a la asturiana (4,12,14)</b>	Pescado según mercado (4)	
	Huevos a la florentina (3,6)	Chuleta de sajonia	<b>Huevos fritos con picadillo (3)</b>	Croque monsieur (1,3,6,7)	
Dieta	Ensalada de pepino y tomate	Coliflor a la polaca (1)	<b>Pastel de cabrachu (1,3,4,7)</b>	Escalivada de verduras al horno	
	Pescado al horno (4)	Chuleta de sajonia	<b>Pescado a la plancha (4)</b>	Lomo asado(12)	
Vegetariano	Ensalada de pepino y tomate	Coliflor a la polaca (1)	<b>Ensalada mixta (3,4)</b>	Escalivada de verduras al horno	
	Huevos a la florentina (3,6)	Hamburguesa de lentejas	<b>Croquetas de setas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,14)</b>	Tortilla francesa con calabacín (3)	
Celiaco	Ensalada de pepino y tomate	Patatas marineras (2,4,12,14)	<b>Fabada</b>	Escalivada de verduras al horno	
	Huevos a la florentina (3,6)	Chuleta de sajonia	<b>Huevos fritos con picadillo (3)</b>	Lomo asado(12)	

Se dispondrá de materias primas sin gluten,(presentes en la lista oficial de FACE) para la elaboración de menús para celiacos.