

MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas
Fil de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Fideos
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Gallo San Pedro al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas Caseras con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Fil de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 24
Macarrones a la Española
Gallo San Pedro en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Fideos
Cocido Madrileño
Fruta Variada

MONDAY 29
Espaguetis con J. York Extra
Merluza en Salsa
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Magro en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa de Fideos
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- cacahuete
- altramuces
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche
- moluscos
- sulfitos
- puede contener trazas de varios alérgenos

Alergia al Huevo



MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada Mixta
Y de Soja o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Gallo San Pedro al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
Y de Soja o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas Caseras con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
Y de Soja o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
Y de Soja o Fruta

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Rev. De Jamón York Extra
Ens de Lechuga y Cebolla
Y de Soja o Fruta

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española
Gallo San Pedro en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
Y de Soja o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada

MONDAY 29
Espaguetis con J. York Extra
Merluza Lazarillo
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
Y de Soja o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- cacahuete
- altramuzes
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche
- moluscos
- sulfitos
- puede contener trazas de varios alérgenos

Menú Cardiosaludable

Alergia a la proteína de la leche o Intolerancia a la Lactosa



MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Fideos
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Gallo San Pedro al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas Caseras con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 19
Crema de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Rev. De Jamón York Extra
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 24
Macarrones a la Española
Gallo San Pedro en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Fideos
Cocido Madrileño
Fruta Variada

MONDAY 29
Espaguetis con J. York Extra
Merluza Lazarillo
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa de Fideos
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- cacahuete
- altramuces
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche
- moluscos
- sulfitos
- puede contener trazas de varios alérgenos

Menú Cardiosaludable

Celiacos



MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Crema de Verduras
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Gallo San Pedro al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas Caseras con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 19
Crema de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Rev. De Jamón York Extra
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española
Gallo San Pedro en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Fideos
Ternera con Verduras
Fruta Variada

MONDAY 29
Espaguetis con J. York Extra
Merluza Lazarillo
Verduras Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- cacahuete	- altramuces	- gluten
- mostaza	- frutos de cáscara	- pescado
- apio	- crustáceos	- huevo
- soja	- sésamo	- leche
- moluscos	- sulfitos	- puede contener trazas de varios alérgenos

Menú Cardiosaludable

Alergia a la Legumbre



MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Gallo San Pedro al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Rev. De Jamón York
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española
Gallo San Pedro en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada

MONDAY 29
Tallarines Carbonara
Merluza Lazarillo
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuzes
- 🌾 - gluten
- 🧄 - mostaza
- 🐚 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐌 - moluscos
- 🧂 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Menú Cardiosaludable

Alergia a los Frutos Secos



MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz a la Milanese
Ragout de Ternera
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 12
Crema de Calabaza
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas
Albóndigas con Tomate
Puré de Patata
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana
Contramuslo de Pollo
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas
Salchichas Frankfurt
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas
Rev. De Jamón York
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española
Chuleta de Cerdo al Ajillo
Verduritas Dado
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

FRIDAY 26
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada

MONDAY 29
Tallarines Carbonara
Hamburguesa a la Plancha
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla
Pollo a la Cazadora
Verduritas
Fruta Variada

LEYENDA

- cacahuete	- altramuzes	- gluten
- mostaza	- frutos de cáscara	- pescado
- apio	- crustáceos	- huevo
- soja	- sésamo	- leche
- moluscos	- sulfitos	- puede contener trazas de varios alérgenos

MONDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate 🍷🍷
Duo de Verduras 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Variada

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas 🍷
Tortilla Francesa 🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Variada

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas 🍷🍷
Berenjenas a la Miel 🍷
Verduritas Dado 🍷
Fruta Variada

THURSDAY 11
Arroz con Verduras 🍷
Alcachofas Salteadas 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Variada

FRIDAY 12
Crema de Calabaza 🍷
Tortilla de Espinacas 🍷
Patatas Dado 🍷
Fruta Variada

MONDAY 15
Patatas Estofadas 🍷
Judías Verdes a la Portuguesa 🍷
Puré de Patata 🍷
Fruta Variada

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana 🍷🍷
Espinacas Salteadas 🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Variada

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana 🍷
Tortilla de Calabacín 🍷
Ens de Lechuga y Tomate 🍷
Fruta Variada

THURSDAY 18
Crema de Acelgas 🍷
Huevos Revueltos 🍷
Patatas Fritas 🍷
Fruta Variada

FRIDAY 19
Lentejas Guisadas 🍷
Parrillada de Verduras 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Variada

MONDAY 22
Arroz con Tomate 🍷
Verduras a la Provenzal 🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Variada

TUESDAY 23
Patatas Guisadas 🍷
Tortilla de Verduras 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Variada

WEDNESDAY 24
Coditos en Salsa 🍷🍷
Tortilla Francesa 🍷
Verduritas Dado 🍷
Fruta Variada

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias 🍷
Guisantes con Cebolla 🍷
Patatas Panadera 🍷
Fruta Variada

FRIDAY 26
Sopa de Fideos 🍷🍷
Repollo con Garbanzos 🍷
Fruta Variada

MONDAY 29
Tallarines Salteados 🍷🍷
Calabacín al Ajo 🍷
Judías Verdes Rehogadas 🍷
Fruta Variada

TUESDAY 30
Arroz con Tomate 🍷
Tortilla Francesa 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Variada

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla 🍷🍷
Pisto Manchego 🍷
Verduritas 🍷
Fruta Variada

🍷 - cacahuete	🍷 - altramuces	🍷 - gluten	LEYENDA
🍷 - mostaza	🍷 - frutos de cáscara	🍷 - pescado	
🍷 - apio	🍷 - crustáceos	🍷 - huevo	
🍷 - soja	🍷 - sésamo	🍷 - leche	
🍷 - moluscos	🍷 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos	

DIETA OVO-VEGETARIANA

