

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)	Judías verdes con cachelos (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)
Segundos	Lacón a la gallega	Filete de pollo a la plancha	Magro con tomate	pollo en salsa de la abuela (1,12)	Tortilla paisana (3,6)
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)
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	Arroz tres delicias (1,4,8,9,14)
	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	Marmitako de cazón (4)	Judías verdes con cachelos (12)	Ensalada mixta (3,4)	Brócoli rehogado	Garbanzos hortelanos (12)
	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 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	Altramuces	Moluscos

	VERDURA DE TEMPORADA				
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9-JORNADA GASTRONOMICA SALUDABLE	Jueves 10	Viernes 11
Primeros	Lentejas con verduras	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	
Segundos	Jamón asado (12)	Salchichas al vino (6,12)	Pavo a las finas hierbas con verduras	Palitos de berenjena a la miel (1)	
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Bacalao al pilpil con pimientos de piquillo (1,4)	Pescado según mercado (4)	
Dieta	Lentejas con verduras	Crema de puerros (7,12)	Crema esaú	Pipirrana (3,4)	
	Jamón asado (12)	Tortilla francesa (3)	Pavo a las finas hierbas con verduras	Palitos de berenjena (1)	
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)	Palitos de berenjena a la miel (1)	
Celiaco	Lentejas con verduras	Crema de puerros (7,12)	Crema esaú	Arroz a la zamorana	
	Jamón asado (12)	Salchichas al vino (6,12)	Pastel de calabaza (7)	Pescado a la plancha (4)	

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	Brócoli al graten (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)								
Segundos	Contramuslo de pollo guisado	Chuleta de cerdo a la riojana	Complemento del cocido (1,3,6,9,10)	Hamburguesa con Queso (1,7)	Huevos fritos con calabacín plancha (3)								
	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)	Pescado según mercado (4)								
Dieta	Brócoli rehogado	Crema de calabaza (7)	Sopa de cocido (1,3,6,9,10)	Judías verdes al pimentón	Puré de verduras naturales								
	Revuelto de Ajetes (3)	Pimientos rellenos de boloñesa vegetal y verduras (1,6)	Pescado a la plancha (4)	Pescado a la plancha (4)	Alitas de pollo al horno								
Vegetariano	Brócoli rehogado	Crema de calabaza (7)	Espaguetis Alfredo (1,3,6,7,10)	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)	Ensalada mixta (3,4)	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)
	Espinacas rehogadas	Acelgas rehogadas	Pasta a la puttanesca (1,3,4,6,7,10)	Arroz a la Cubana (3)	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)
Dieta	Espinacas rehogadas	Acelgas rehogadas	Ensalada mixta (3,4)	Crema de Verduras (7)	Brócoli rehogado
	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	Acelgas rehogadas	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	Garbanzos guisados	Crema de Verduras (7)	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>	Escalivada de verduras al horno	FESTIVO NACIONAL
	Coditos con chorizo (1,3,6,10)	Coliflor a la polaca (1)	<b>Pastel de cabraчу (1,3,4,7)</b>	Espirales en salsa aurora (1,3,6,7,10)	
Segundos	Pollo en pepitoria (3,12)	Jamón york villarroy casero (1,3,6,7)	<b>Huevos fritos con picadillo (3)</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)	
Dieta	Ensalada de pepino y tomate	Ensalada mixta (3,4)	<b>Pastel de cabraчу (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.