



Menú Comedor MARZO 2023

	Lunes (Monday)	Martes (Tuesday)	Miércoles (Wednesday)	Jueves (Thursday)	Viernes (Friday)
Semana 1			1	2	3
Primero <i>Starter</i>			Sopa <i>Soup</i>	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i>	Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i>
Segundo <i>Main course</i>			Cocido completo <i>"Full" Cocido</i>	Filete ruso con patatas <i>Homemade burger with fries</i>	Merluza a la romana con zanahoria <i>Battered haddock with carrots</i>
Postre <i>Dessert</i>			Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>
Semana 2	6	7	8	9	10
Primero <i>Starter</i>	Lentejas a la riojana <i>Lentil stew</i>	Crema de calabacín <i>Cream of courgette</i>	Espagueti boloñesa <i>Spaghetti with bolognese sauce</i>	Judías verdes salteadas <i>Sutéed green beans</i>	Arroz 3 delicias <i>Mixed fried rice</i>
Segundo <i>Main course</i>	Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>	Filete de ternera con patatas <i>Beef steak with fries</i>	Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i>	Pollo asado con champiñones <i>Roast chicken with mushrooms</i>	Filete de bacalao con ensalada <i>Cod fillet with fillet</i>
Postre <i>Dessert</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>
Semana 3	13	14	15	16	17
Primero <i>Starter</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i>	Crema de verduras <i>Cream of vegetables</i>	Brócoli salteado <i>Sautéed broccoli</i>	Sopa <i>Soup</i>	Pasta carbonara <i>Pasta with carbonara sauce</i>
Segundo <i>Main course</i>	Huevo frito y empanadillas <i>Fried egg and tuna patties</i>	Albóndigas en salsa <i>Meatballs in sauce</i>	Escalope de pollo con patatas <i>Breaded chicken breast with fries</i>	Cocido completo <i>"Full" Cocido</i>	Lenguado en salsa con ensalada <i>Sole fillet in sauce with salad</i>
Postre <i>Dessert</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>
Semana 4	20	21	22	23	24
Primero <i>Starter</i>		Espaguetis con bacon y champiñón <i>Spaghetti with bacon and mushrooms</i>	Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i>	Crema de espinacas <i>Cream of spinach</i>	Arroz 3 delicias <i>Friez mixed rice</i>
Segundo <i>Main course</i>		San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i>	Pollo asado con manzana <i>Roasted chicken with roasted apple</i>	Lacón al horno con patatas <i>Roasted gammon with fries</i>	Merluza a la romana con ensalada <i>Battered haddock with salad</i>
Postre <i>Dessert</i>		Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>
Semana 5	27	28	29	30	31
Primero <i>Starter</i>	Lentejas riojana <i>Lentil stew</i>	Guisantes salteados <i>Sutéed peas</i>	Patatas boloñesa <i>Potatoes with bolognese sauce</i>	Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin</i>	
Segundo <i>Main course</i>	Pechuga Villaroy con ensalada <i>Chicken Villaroy with salad</i>	Filete de ternera con patatas <i>Beef steak with fries</i>	Filete de lenguado con ensalada <i>Sole fillet with salad</i>	Cinta de lomo con zanahoria <i>Pork loin with carrot</i>	
Postre <i>Dessert</i>	Yogur <i>Yoghurt</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA NIÑO ALÉRGICO

CELIACOS: Pasta y pan especial sin gluten, Pollo, carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
ALÉRGICOS AL PESCADO: Sustitución por pollo, carne o huevo (Primeros platos sin ingredientes de pescado).

ALÉRGICOS AL LACTEO: Alimentos o productos sin lactosa (Elaborados, con alimentos sin lactosa)
ALÉRGICOS FRUTOS SECOS: Sin incrementar en la elaboración de las comidas ningún fruto seco.
ALÉRGICOS AL HUEVO: Elaboración de los alimentos sin huevo y sustitución de menú de huevo o tortilla por pollo, carne, pescado.