

Menú Basal

Don Quijote

Noviembre 2025

ı	1		N	F	
ᆫ	v	1	N		-

03

Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 484,82 prot (g): 27,615 lip (g): 11,869 hc (g): 62,835

10

Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)

Arroz blanco

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 704,301 prot (g): 29,536 lip (g): 18,724 hc (g): 99,954

17

Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Cinta de lomo fresca en salsa

Lechuga v zanahoria

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 658,039 prot (g): 37,305 lip (g): 18,757 hc (g): 79,164

24

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 807,8 prot (g): 32,55 lip (g): 33,049 hc (g): 91,228

MARTES

Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria.

Tortilla de patata y cebolla

Tomate fresco aliñado con orégano

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 640,003 prot (g): 23,456 lip (g): 19,368 hc (g): 85,228

11

Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate

Merluza a la andaluza(harina de trigo)

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 662,498 prot (g): 31,601 lip (g): 25,206 hc (g): 69,781

18

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)

Lechuga v remolacha

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 545,819 prot (g): 23,934 lip (g): 11,367 hc (g): 84,158

25

Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)

Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)

Cous cous

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 649,713 prot (g): 29,181 lip (g): 19,083 hc (g): 85,263

MIÉRCOLES

Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al

horno(ajo,perejil,aceite)
Patata panadera al horno

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 649,074 prot (g): 36,083 lip (g): 23,036 hc (g): 69,507

1:

Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 580,484 prot (g): 22,238 lip (g): 16,733 hc (g): 87,065

19 Crema de

verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de lechuga v tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 562,925 prot (g): 16,073 lip (g): 17,948 hc (g): 79,247

26

Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,

Salchichas frescas de cerdo a la plancha

Ensalada de lechuga y tomate fresco

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 697,135 prot (g): 27,265 lip (g): 30,052 hc (g): 73,424

03

JUEVES

06

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana(caballa,tomate nat,ajo,cebolla)

Lechuga v maíz

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 468,786 prot (g): 9,769 lip (g): 7,386 hc (g): 87,299

Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)

Lechuga y maíz

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 642,431 prot (g): 32,394 lip (g): 21,166 hc (g): 74,954

20

Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)

Ensalada de lechuga v maíz dulce

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 619,898 prot (g): 23,946 lip (g): 18,303 hc (g): 85,573

2

Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,

Abadejo a la andaluza(harina de trigo)

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 589,74 prot (g): 26,87 lip (g): 14,909 hc (g): 83,371

04

VIERNES

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo

Yogur/fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395

14

No lectivo

21

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)

Cocido completo

Yogur/fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395

28

Alubias con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)

Tortilla francesa

Lechuga y brotes de soja

Yogur/fruta fresca de temporada y pan

Kcal: 400,033 prot (g): 21,741 lip (g): 15,95 hc (g): 45,979

05

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar v

RECOMENDADOR DE CENAS



SEGUNDOS PLATOS



















Menú Sin huevo, PLV

Don Quijote

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales sin huevo aglio-olio(espirales,	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas,	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Sopa de cocido con fideos sin huevo(
aceite, pimentón)	tomate natural triturado, zanahoria,	(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,	guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro,
Merluza en salsa verde (cebolla,	Filata da carda a la planaha	Jamoncitos de pollo al	Caballa en salsa napolitana (Cocido completo
guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Filete de cerdo a la plancha	horno(ajo,perejil,aceite)	caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
- Tomate aliñado		Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	
	Tomate atmade	r didia pandaora at nomo	Econaga y maiz	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y
	, , , ,	, , ,	, , , ,	pan
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín,	Alubias blancas guisadas con chorizo	Paella de	Guiso de lentejas con verduras(tomate	
judías verdes, zanahoria, cebolla)	(alubias, chorizo de guisar, patata, tomate	pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	natural triturado, zanahoria)	
Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y			Salmón en salsa de naranja(salmón, harina	
verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Filete de ternera a la plancha	de trigo,naranja,cebolla)	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
741102 Stalloo	Econaga y tomato	Econoga y Zananona	Econaga y maiz	140 1001140
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
17	18	19	20	21
Lentejas con arroz(tomate natural	Arroz con salsa de	Crema de	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin huevo(
triturado, zanahoria, arroz)	tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,	casera (tomate natural triturado, cebolla,	fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro,
Cinta de lomo fresca en salsacebolla,	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil,		Palometa en salsa de	Cocido completo
tomate nat, zanahoria)	aceite de oliva)	Pechuga de pollo al horno	puerros(puerro,cebolla,ajo)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Lechuga y zanahoria Lechuga y remolacha		Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	_
Lechuga y zanianona Lechuga y remotacha		Loonaga y tomato	Econaga y maiz	
Fruta fresca de temporada y pan Fruta fresca de temporada y pan		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y
				pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Crema de zanahoria (patata, zanahoria,	Guiso de garbanzos con	Espirales napolitana(espirales, tomate	Guiso de alubias blancas con verduras (
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla)	verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	natural triturado, tomate maduro, cebolla,	pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Caballa en salsa de tomate(Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	Filete de cerdo a la plancha	Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Pechuga de pavo al horno
caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	tomate natural triturado, pimiento verde)	Thoto do cordo a la planena	Abadejo a la anadaza(nama de ingo)	r contaga de pavo actionio
Lechuga y maíz	Cous cous en blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja/fruta fresca de temporada y
Trata necesia de temperada y pan	rata nossa as temperada y pan	rata nossa as temperada y pan	Trata nossa as temperada y pan	pan
01	02	03	04	05
	A			



Menú Sin lentejas

Don Quijote

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales,	Alubias con calabaza (tomate nat trit,	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
tomate natural triturado, cebolla, queso	zanahoria, calabaza)	(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,	guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla, cerdo , puerro, ternera,)
Merluza en salsa verde (cebolla,	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al	Caballa en salsa napolitana (Cocido completo
guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Tortilla de patata y cebolla	horno(ajo,perejil,aceite)	caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	_
	Tomato atmado	r didid pariadora de nomo	Loonaga y maiz	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
		,		
10	11	12	***	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín,	Alubias blancas guisadas con chorizo	Paella de	Guiso de garbanzos con	14
judías verdes, zanahoria, cebolla)	ū		verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	
Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y	(alubias, chorizo de guisar, patata, tomate	pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	Salmón en salsa de naranja(salmón,harina	
verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Tortilla francesa	de trigo,naranja,cebolla)	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
Fruta fresca de temporada y pan	Cruto franco do temporado y pop	Fruita franca da tamparada y nan	Fruita franca da tamparada y pan	
Fruta fresca de temporada y pari	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
17	18	19	20	21
Alubias con arroz(tomate natural triturado,	Arroz con salsa de	Crema de	Espaguetis con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
zanahoria, arroz)	tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,	(tomate natural triturado, cebolla,	cebolla, cerdo , puerro, ternera,)
Cinta de lomo fresca en salsacebolla,	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil,	Tortilla de patata y calabacín	Palometa en salsa de	Cocido completo
tomate nat,zanahoria)	aceite de oliva)	, ,	puerros(puerro,cebolla,ajo)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
tomate nat, zananoria) Lechuga y zanahoria	aceite de oliva) Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	puerros(puerro,cepolla,ajo) Lechuga y maíz	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
· · ·	·	Lechuga y tomate		(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo -
· · ·	·	Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan		(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha		Lechuga y maíz	
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25		Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	- Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz	- Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	- Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja
Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan 24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan 25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco	Fruta fresca de temporada y pan 26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan 27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria	Yogur/fruta fresca de temporada y pan 28 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja



Menú Sin pescado

Don Quijote

LUNES	MARTES	MIÉR <i>CO</i> LES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales,	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas,	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
tomate natural triturado, cebolla, queso	tomate natural triturado, zanahoria,	(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,	guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla, cerdo , puerro, ternera,)
Doobugo do novo al barno	Tartilla da natata y caballa	Jamoncitos de pollo al	Filato do tornoro a la planaha	Cocido completo
Pechuga de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla	horno(ajo,perejil,aceite)	Filete de ternera a la plancha	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Guisantes salteados	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Loobugo v moíz	
Guisantes satteauos	Tomate atmado	Fatata panauera at nomo	Lechuga y maíz	·
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Trata nesou de temporada y pan	Trata nosca do temporada y pan	Trata nessa de temporada y pan	Trata nessa de temperada y pan	rogal/mata nesoa de temporada y pan
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín,	Alubias blancas guisadas con chorizo	Paella de	Guiso de lentejas con verduras (tomate	
judías verdes, zanahoria, cebolla)	(alubias, chorizo de guisar, patata, tomate	pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	natural triturado, zanahoria)	
Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	
verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Omita do torrio a ta planena	Tortita Tanocsa	r conaga de pavo actionio	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
7.11.02.2.11.100	2001laga y tomato	20011484) 24114110114	20011464 7 11412	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
, , , , ,	, ,,	, ,,	' ''	
17		19	20	21
	18			
Lentejas con arroz(tomate natural	Arroz con salsa de	Crema de	Espaguetis con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
triturado, zanahoria, arroz)	tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,	(tomate natural triturado, cebolla,	cebolla, cerdo , puerro, ternera,)
Cinta de lomo fresca en salsacebolla,	Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y calabacín	Pechuga de pavo al horno	Cocido completo
tomate nat,zanahoria)				(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Crema de zanahoria (patata, zanahoria,	Guiso de garbanzos con	Espirales napolitana(espirales, tomate	Guiso de alubias blancas con verduras (
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla)	verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	natural triturado, tomate maduro, cebolla,	pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
	Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,		Devivelte de houson	
Pechuga de pavo al horno	tomate natural triturado, pimiento verde)	Salchichas a la plancha	Revuelto de huevo	Tortilla francesa
Lechuga y maíz	Cous cous en blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y brotes de soja
Locifuga y maiz	Cods cods on blanco	Lochiaga y tomato	Locifuga y Zaffafforfa	Lechiaga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
. Tata needa ae temperaaa y pan	r ata nocca ao temperada y pan	riata noosa as temperada y pan	. rata needa ae temperada y pan	rogammata mooda ao tomporada y pam
01	02	03	04	05
	1			



Menú Sin frutos secos

Don Quijote

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales,	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas,	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
tomate natural triturado, cebolla, queso	tomate natural triturado, zanahoria,	(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,	guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla, cerdo , puerro, ternera,)
Merluza en salsa verde (cebolla,	· · ·	Jamoncitos de pollo al	Caballa en salsa napolitana (Cocido completo
guisantes,ajo,perejil,guisantes) Tortilla de patata y cebolla		horno(ajo,perejil,aceite)	caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
	Tomate aliñado	Datata nanadara al harna	Loobugo v moíz	
-	Tomate atmado	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	·
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, pan	, , a.a. , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Crema de judías verdes(patata, calabacín,	Alubias blancas guisadas con chorizo	12 Paella de	Guiso de lentejas con verduras(tomate	14
judías verdes, zanahoria, cebolla)	(alubias, chorizo de guisar, patata, tomate	pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	natural triturado, zanahoria)	
Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y	(atubias, chonzo de guisar, patata, tornate	pollo(zariari,torri,cebolla,pirrilerito,ajo)	Salmón en salsa de naranja(salmón,harina	
verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Tortilla francesa	de trigo,naranja,cebolla)	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Trata nood do tomporada y pan	Trata nooda do temperada y pan	Trata nooda do temperada y pan	Trata nooda do temperada y pan	
17	18	19	20	21
Lentejas con arroz(tomate natural	Arroz con salsa de	Crema de	Espaguetis con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con estrellas(estrellas,
triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla,	tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil,	verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,	(tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de	cebolla, cerdo , puerro, ternera,) Cocido completo
tomate nat,zanahoria)	aceite de oliva)	Tortilla de patata y calabacín	puerros(puerro,cebolla,ajo)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
·	·		puerros(puerro,cebolla,ajo)	(garbanzos,zananona,counto,potto
Lechuga y zanahoria Lechuga y remolacha		Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	·
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Crema de zanahoria (patata, zanahoria,	Guiso de garbanzos con	Espirales napolitana(espirales, tomate	Guiso de alubias blancas con verduras (
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	cebolla)	verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	natural triturado, tomate maduro, cebolla,	pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Caballa en salsa de tomate(Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	Salchichas a la plancha	Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Tortilla francesa
caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	tomate natural triturado, pimiento verde)	Sateriichas a ta ptanena	Abadejo a la andaluza(nanna de ingo)	Tortilla francesa
Lechuga y maíz Cous cous en blanco		Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan Fruta fresca de temporada y pan		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05



Menú Sin pescado, legumbres

Don Quijote

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espaguetis sin soja con salsa de tomate	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,	Crema de zanahoria (patata, zanahoria,	Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin
casera (tomate natural triturado, cebolla,	calabacín)	cebolla)	guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria)
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· ·	Jamoncitos de pollo al		Ternera en caldo corto con patata y
Pechuga de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla	horno(ajo,perejil,aceite)	Filete de ternera a la plancha	zanahoria
				Zananona
Guisantes salteados	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	-
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10	11	12	13	14
Crema de	Verduras asadas(berenjena,	Arroz con zanahoria y calabacín(arroz,	Brócoli salteado con	
calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)	calabacín,pimiento,cebolla,patata)	calabacín, cebolla, zanahoria)	zanahoria(zanahoria,ajo,aceite)	
Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	
verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Cilità de torrio a la ptaricha	Tortilla francesa	rechiaga de pavo at homo	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
Alloz blalled	Locifuga y torriato	Econuga y Zananona	Lochlaga y maiz	140 teetivo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
, , a			, , , p	
17	18	19	20	21
Brócoli salteado con	Arroz con salsa de	Crema de	Espaguetis sin soja con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos sin soja(fideos sin
zanahoria(zanahoria,ajo,aceite)	tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)	calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)	casera (tomate natural triturado, cebolla,	soja, cebolla, pollo , puerro, zanahoria)
Cinta de lomo fresca en salsacebolla,	Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y calabacín	Pechuga de pavo al horno	Ternera en caldo corto con patata y
tomate nat,zanahoria)	r note de terriora a la planeria	Tortika do patata y calabaoni	r conaga ac pavo actionio	zanahoria
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	
<i>3 ,</i>	0 /	,	<i>G ,</i>	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín,	Crema de zanahoria (patata, zanahoria,	Verduras asadas(berenjena,	Espirales sin soja napolitana(espirales sin	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,
guisantes, cebolla, zanahoria, tomate	**	calabacín,pimiento,cebolla,patata)	gluten, tomate natural trit, tomat, cebolla,	calabacín)
guisantes, cepotta, zananona, tomate	cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	catabaciii,piiiiieiito,cebotta,patata)	giuten, tomate natural int, tomat, cebolla,	Catabacini
Pechuga de pavo al horno	tomate natural triturado, pimiento verde)	Filete de cerdo a la plancha	Revuelto de huevo	Tortilla francesa
	tomate natural inturado, piniento verde)			
Lechuga y maíz	Cous cous en blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05
	AA			



Menú Sin gluten

Don Quijote

EDUCA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	MIERCOLES 05	00000	07
Espirales sin gluten aglio-olio(espirales sin gluten, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
guisantes,ajo,perejit,guisantes)				
-	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria)	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón a la plancha	
Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	No lectivo
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
17	18	19	20	21
Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)	Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	<u>.</u>
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate(Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla,	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat,	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	tomate natural triturado, pimiento verde)	Filete de cerdo a la plancha	Abadejo al horno	Tortilla francesa
Lechuga y maíz	Arroz blanco	Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur/fruta fresca de temporada y pan sin gluten
01	02	03	04	05
	M			