

1		2		3		4		5	
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional
MACARRONES A LA NAPOLITANA	Kcal 616 Prot 25 Lip 22 HC 77	SOPA CASERA DE AVE CON PICADILLO	Kcal 584 Prot 33 Lip 26 HC 52	POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	Kcal 566 Prot 24 Lip 24 HC 59	ROLLER DE YORK Y QUESO	Kcal 569 Prot 21 Lip 22 HC 76	ESPAGUETIS INTEGRALES CON PISTO GENOVÉS	Kcal 602 Prot 27 Lip 32 HC 52
MERLUZA AL HORNO		CHULETA DE PAVO CON SALTEADO DE MAÍZ		TORTILLA DE PATATA		ARROZ DEL SENYORET		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR NATURAL		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Ensalada de tomate y aceitunas/Huevo revuelto/Pan y fruta		Filetes de sardina con cuadritos de berenjena/Pan y fruta		Lomo de rape al horno con champiñones salteados/Pan y fruta		Pechuga aderezada con limón y pisto de verduras/Pan y fruta		Ensalada fresca /Hamburguesa casera de ternera/ Pan y fruta	
8		9		10		11		12	
Ensalada variada	Valor nutricional	<b>FESTIVO</b>		Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	<b>FESTIVO</b>	
LENTEJAS A LA JARDINERA	Kcal 581 Prot 29 Lip 23 HC 59			GUISADO DE PATATAS CON VERDURA	Kcal 559 Prot 24 Lip 23 HC 60	TOSTA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE, ACEITE DE OLIVA Y QUESO ARTESANO	Kcal 557 Prot 18 Lip 25 HC 64		
TORTILLA FRANCESA CON PAVO				FILETE DE BACALADILLA CON ZANAHORIA SURTIDA		ARROZ AL HORNO CON GARBANZO ECO			
PAN Y FRUTA CÍTRICA				PAN Y YOGUR ARTESANO		FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de verdura de temporada / Lomo de salmón con perejil / Pan y fruta				Salteado de verduras / Tortilla francesa/ Pan y fruta		Judías verdes salteadas/ Rodaja de merluza a la plancha / Pan y fruta			
15		16		17		18		19	
Ensalada variada	Valor nutricional	NUGGETS VEGETALES CON ENSALADA DE OTOÑO	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional
SOPA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON FIDEOS	Kcal 575 Prot 21 Lip 22 HC 70	FIDEUA DE MARISCO	Kcal 638 Prot 28 Lip 31 HC 67	CREMA DE ZANAHORIA AL ROMERO	Kcal 559 Prot 28 Lip 18 HC 66	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA	Kcal 539 Prot 18 Lip 25 HC 59	OLLETA DE LA PLANA	Kcal 552 Prot 20 Lip 29 HC 47
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON PATATA AL HORNO				LOMO SALSEADO CON CHAMPIÑONES AL PEREJIL		PESCADO FRESCO		TORTILLA DE CALABACIN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y DANONINO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Crema casera de verduras/ Filetes de sardina con limón y perejil/ Pan y fruta		Huevo cocido con pisto y patatitas/Pan y fruta		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y melva. Pan y fruta		Estofado de pavo con verduritas de temporada / Pan y fruta		Pescado horneado con patata y cebolla/Pan y fruta	
22		23		24		25		26	
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	<b>TALLER INTUR BURGUER BIO</b>		Ensalada variada	Valor nutricional
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	Kcal 569 Prot 25 Lip 21 HC 68	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	Kcal 614 Prot 25 Lip 25 HC 68	PAN CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO	Kcal 531 Prot 24 Lip 14 HC 73	SOPA DE AVE REINA		LENTEJAS ECO A LA RIOJANA	Kcal 539 Prot 24 Lip 26,3 HC 46,5
FILETE DE PESCADILLA EMPANADO NATURAL		POLLO EN SALSA CON CUSCÚS		ARROZ CALDOSO				HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA Y CHIPS DE BONIATO	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Crema de calabaza roja y puerro / Nuggets caseros/ Pan y fruta		Lenguado al horno con verduras baby/Pan y fruta		Berenjena rellena de atún. Ensalada variada. Pan y fruta		Huevo al plato con guisante y zanahoria baby/Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de pavo a la plancha / Pan y yogur natural	
DÍA EL PLANETA Y YO 29		30		31					
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional				
CREMA DE GUI SANTES	Kcal 549 Prot 17 Lip 17 HC 77	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 552 Prot 29 Lip 32 HC 43	GUI SO DE PATATA CON RAPE	Kcal 595 Prot 29,3 Lip 34,5 HC 39,8				
PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL		LONGANIZAS CON TOMATE Y VERDURITAS OTOÑALES		TORTILLA DE PUERRO Y MANZANA					
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA NATURAL					
Hamburguesa casera de arroz, quinoa y verduritas con guarnición de zanahoria baby. Fruta		Crema suave de brécol / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Brocheta de pollo con tomate cherry y queso mozzarella/Pan y fruta					



Pescado fresco y de proximidad



Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales

1		2		3		4		5	
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional
MACARRONES A LA NAPOLITANA	Kcal 821 Prot 33 Lip 29 HC 103	SOPA CASERA DE AVE CON PICADILLO	Kcal 779 Prot 44 Lip 35 HC 69	POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	Kcal 755 Prot 32 Lip 32 HC 79	ROLLER DE YORK Y QUESO	Kcal 758 Prot 28 Lip 29 HC 101	CANELONES GRATINADOS CON BECHAMEL	Kcal 802 Prot 36 Lip 42 HC 69
ANILLAS DE CALAMAR		CHULETA DE PAVO CON SALTEADO DE MAÍZ		TORTILLA DE PATATA		ARROZ DEL SENYORET		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR NATURAL		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Ensalada de tomate y aceitunas/Huevo revuelto/Pan y fruta		Filetes de sardina con escalibada/Pan y fruta		Lomo de rape al horno con champiñones salteados/Pan y fruta		Pechuga aderezada con limón y pisto de verduras/Pan y fruta		Ensalada fresca /Hamburguesa casera de ternera/ Pan y fruta	
8		9		10		11		12	
Ensalada variada	Valor nutricional	<b>FESTIVO</b>		Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	<b>FESTIVO</b>	
LENTEJAS A LA JARDINERA	Kcal 774 Prot 38 Lip 30 HC 78			GUISADO DE PATATAS CON VERDURA	Kcal 745 Prot 32 Lip 30 HC 80	TOSTA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE, ACEITE DE OLIVA Y QUESO ARTESANO	Kcal 743 Prot 24 Lip 33 HC 85		
TORTILLA FRANCESA CON PAVO				FILETE DE BACALADILLA CON ZANAHORIA SURTIDA		ARROZ AL HORNO CON GARBANZO ECO			
PAN Y FRUTA CÍTRICA				PAN Y YOGUR ARTESANO		FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de verdura de temporada / Lomo de salmón con perejil / Pan y fruta				Salteado de verduras / Tortilla de berenjena/ Pan y fruta		Judías verdes salteadas/ Rodaja de merluza a la plancha / Pan y fruta			
15		16		17		18		19	
Ensalada variada	Valor nutricional	NUGGETS VEGETALES CON ENSALADA DE OTOÑO	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional
SOPA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON FIDEOS	Kcal 766 Prot 28 Lip 29 HC 93		Kcal 851 Prot 37 Lip 41 HC 89	CREMA DE ZANAHORIA AL ROMERO	Kcal 755 Prot 42 Lip 38 HC 55	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA	Kcal 718 Prot 24 Lip 33 HC 79	OLLETA DE LA PLANA	Kcal 736 Prot 26 Lip 39 HC 63
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON PATATA AL HORNO		FIDEUA DE MARISCO		LOMO SALSEADO CON CHAMPIÑONES AL PEREJIL		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN		TORTILLA DE CALABACIN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Crema casera de verduras/ Filetes de sardina con limón y perejil/ Pan y fruta		Huevos cocidos con pisto y patatitas/Pan y fruta		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y melva. Pan y fruta		Estofado de pavo con verduritas de temporada / Pan y fruta		Pescado horneado con patata y cebolla/Pan y fruta	
22		23		24		25		26	
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	<b>TALLER INTUR BURGUER BIO</b>		Ensalada variada	Valor nutricional
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	Kcal 759 Prot 33 Lip 28 HC 90	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	Kcal 818 Prot 33 Lip 33 HC 91	PAN CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO	Kcal 708 Prot 32 Lip 19 HC 97			LENTEJAS ECO A LA RIOJANA	Kcal 719 Prot 32 Lip 35 HC 62
FILETE DE PESCADILLA EMPANADO NATURAL		POLLO EN SALSA CON CUSCÚS		ARROZ CALDOSO		YOGUR ARTESANO		TORTILLA FRANCESA CON PISTO	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Crema de calabaza roja y puerro / Nuggets caseros/ Pan y fruta		Lenguado al horno con verduras baby/Pan y fruta		Berenjena rellena de atún. Ensalada variada. Pan y fruta		Huevo al plato con guisante y zanahoria baby/Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de pavo a la plancha / Pan y yogur natural	
DÍA EL PLANETA Y YO 29		30		31					
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional				
CREMA DE GUIANTES	Kcal 732 Prot 22 Lip 23 HC 103	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 736 Prot 38 Lip 42 HC 57	GUISO DE PATATA CON RAPE	Kcal 793 Prot 39 Lip 46 HC 53				
PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL		LONGANIZAS CON TOMATE Y VERDURITAS OTOÑALES		TORTILLA DE PUERRO Y MANZANA					
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA NATURAL					
Hamburguesa casera de arroz, quinoa y verduritas con guarnición de zanahoria baby. Fruta		Crema suave de brécol / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Brocheta de pollo con tomate cherry y queso mozzarella/Pan y fruta					



Pescado fresco y de proximidad



Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales

1		2		3		4		5	
Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional	Ensalada variada	Valor nutricional
MACARRONES A LA NAPOLITANA	Kcal 985 Prot 666 Lip 34,8 HC 124	SOPA CASERA DE AVE CON PICADILLO	Kcal 985 Prot 53 Lip 42 HC 83	POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS	Kcal 906 Prot 38 Lip 38 HC 95	ROLLER CON ENSALADA TROPICAL	Kcal 910 Prot 34 Lip 35 HC 121	CANELONES GRATINADOS CON BECHAMEL	Kcal 962 Prot 43 Lip 50 HC 83
ANILLAS DE CALAMAR		CHULETA DE PAVO CON ARROZ PILAF		TORTILLA DE PATATA CON CROQUETA DE BACALAO		ARROZ DEL SENYORET		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y YOGUR NATURAL		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Ensalada de tomate y queso/Huevos revueltos con setas/Pan y yogur natural		Guisantes salteados. Filetes de sardina con escalibada/Pan y fruta		Wok de verduras. Lomo de rape al horno con cebolla/Pan y fruta		Pechuga aderezada con limón, lazos de pasa vegetal y pisto de verduras/Pan y fruta		Ensalada fresca con frutos secos/Hamburguesa casera de ternera/ Pan y fruta	
8		9		10		11		12	
LENTEJAS A LA JARDINERA	Kcal 929 Prot 46 Lip 36 HC 94	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	GUISADO DE PATATAS CON VERDURA	Kcal 894 Prot 38 Lip 36 HC 96	TOSTA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE, ACEITE DE OLIVA Y QUESO ARTESANO	Kcal 892 Prot 29 Lip 40 HC 102	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE MAÍZ Y PIPAS				FILETE DE BACALADILLA CON DADITOS DE CALABACIN REBOZADOS		ARROZ AL HORNO CON GARBANZO ECO			
PAN Y FRUTA CÍTRICA				PAN Y YOGUR ARTESANO		FRUTA DE TEMPORADA			
Crema de verdura de temporada / Lomo de salmón con perejil y pimientos / Pan y fruta				Salteado de verduras al sésamo/ Tortilla de berenjena/ Pan y fruta		Hervido valenciano/ Rodajas de merluza a la plancha / Pan y fruta			
15		16		17		18		19	
SOPA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON FIDEOS	Kcal 919 Prot 34 Lip 35 HC 112	NUGGETS VEGETALES CON ENSALADA DE OTOÑO	Kcal 1021 Prot 44 Lip 49 HC 107	CREMA DE ZANAHORIA AL ROMERO	Kcal 906 Prot 50 Lip 46 HC 66	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA	Kcal 862 Prot 29 Lip 40 HC 95	OLLETA DE LA PLANA	Kcal 883 Prot 31 Lip 47 HC 76
CRUJIENTE DE SOLOMILLO DE POLLO CON PATATA AL HORNO		FIDEUA DE MARISCO		LOMO SALSEADO CON CHAMPIÑONES AL PEREJIL		PESCADO FRESCO CON GUARNICIÓN		TORTILLA DE CALABACIN	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y NATILLAS		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Ensalada con quinoa/ Caballa al horno con tomate y cebolla/ Pan y fruta		Huevos cocidos con pisto y arroz integral/Pan y fruta		Ensalada de lazos de pasta vegetal con vegetales y atún. Pan y fruta		Estofado de pavo con verduras de temporada. Ensalada variada / Pan y fruta		Fideos chinos salteados al wok. Emperador a la plancha/Pan y fruta	
22		23		24		25		26	
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	Kcal 919 Prot 34 Lip 35 HC 112	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	Kcal 982 Prot 40 Lip 40 HC 109	PAN CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO	Kcal 850 Prot 38 Lip 23 HC 116	ENSALADA COMPLETA DEL CHEF	Kcal 943 Prot 40 Lip 50 HC 76	LENTEJAS ECO A LA RIOJANA	Kcal 863 Prot 38,4 Lip 42 HC 74,4
FILETE DE PESCADILLA EMPANADO NATURAL		POLLO EN SALSA CON CUSCÚS		ARROZ CALDOZO		HAMBURGUESA VEGETAL Y BASTONCITOS DE BONIATO		TORTILLA FRANCESA CON PISTO	
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR ARTESANO		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	
Crema de calabaza roja y puerro / Nuggets caseros/ Pan y fruta		Lenguado al horno con verduras baby y habitas salteadas/Pan y fruta		Berenjena rellena de atún. Ensalada variada. Pan y fruta		Sopa de ave. Huevo al plato con guisante y zanahoria baby/Pan y fruta		Ensalada verde con nueces / Chuleta de pavo a la plancha / Pan y yogur natural	
DÍA EL PLANETA Y YO 29		30		31					
CREMA DE GUISANTES	Kcal 878,4 Prot 26,4 Lip 27,6 HC 123,6	SOPA DE PESCADO CON MARAVILLA	Kcal 883 Prot 46 Lip 50 HC 68	GUIZO DE PATATA CON RAPE	Kcal 952 Prot 46,8 Lip 55,2 HC 63,6				
PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL		LONGANIZAS CON TOMATE Y VERDURITAS OTOÑALES		TORTILLA DE PUERRO Y MANZANA CON RABAS					
PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN Y MACEDONIA NATURAL					
Hamburguesa casera de arroz, quinoa y verduras con guarnición de zanahoria baby. Fruta		Brécol al vapor con taquitos de pavo / Filete de trucha al horno/ Pan y fruta		Crema de champiñones. Brocheta de pollo con tomate cherry y queso mozzarella/Pan y fruta					



Pescado fresco y de proximidad



Apostamos por dinamizar el comedor con talleres



Ofrecemos diariamente productos eco, de temporada de proximidad



Postres caseros y lácteos artesanales