



NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato			1 Miércoles	2 Jueves	3 Viernes
Primer plato			FESTIVO	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Fidegua (1, 10, 13) con verduras y longaniza
Segundo plato				Tortilla con atún (4, 5)	Bacalao a la riojana (4)
Guarnición				Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)
Postre				Fruta	Fruta
Pan (1)				Blanco	Blanco
Propuesta de cena				Pasta integral con verduras y pollo, lácteo y pan	Escalibada de verduras y pavo a la plancha, lácteo y pan

*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	6 Lunes	7 Martes	8 Miércoles	9 Jueves	10 Viernes
Primer plato	Arroz con pollo al curry (7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos con verduras
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Estofado de ternera a la jardinera	Huevos al Plato (5, 13)
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cena	Albóndigas de legumbre con verduras, lácteo y pan	Lubina al horno con patatas y verduras, fruta y pan	Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan	Huevos al plato con tomate y calabacín, lácteo y pan	Pasta integral de pollo y verduras, lácteo y pan

*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Primer plato	Fideos a la cazuela con magro (1)	Marmitako con atún (4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz a la marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
Segundo pl	Hamburguesa	Filete de merluza en salsa verde (4)	Huevos a la carbonara (5, 10, 13)	Palometa empanada (1, 4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Guisantes	Ensalada variada: lechuga Pepino, tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Manzana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur(13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cena	Pescado a la plancha con verduras, lácteo y pan	Crema de zanahoria y pollo a la plancha, lácteo y pan	Pasta integral con atún y tomate, lácteo y pan	Broquetas de pollo y verduras, fruta y pan	Pescado al horno con verduras, lácteo y pan

*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
Primer plato	Judía verde con patata	Crema de verduras	Lentejas con verduras (10,13)	Paella Mixta (12)	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)
Segundo plato	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Lomo a la riojana	Tortilla de patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la vizcaína (1, 4)
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cena	Tortilla de patata, lácteo y pan	Pastel de merluza, fruta y pan	Arroz con verduras y pollo, lácteo y pan	Salmón con verduras, lácteo y pan	Guiso de pollo con verduras

*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	
Primer plato	Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Sopa de cocido (1, 12)	Arroz con verduras (12)	
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa de tomate (5)	Contra muslo de pollo asado con patatas dado	Palometa en salsa verde (4)	
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta	
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
Propuesta de cena	Timbal de verduras y pollo, lácteo y pan	Pescado a la plancha con arroz blanco, lácteo y pan	Gallos a la plancha, fruta y pan	Pollo salteado con cebolla y calabacín, lácteo y pan	

*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos