

# Enero 2023

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 649 H.C. 89 Lip. 17 P. 38</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA CON JUDIA VERDE YOGUR PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 529 H.C. 64 Lip. 19 P. 29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO A LA BATURRICA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 700 H.C. 82 Lip. 33 P. 25</p> <p>MACARRONES CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 904 H.C. 75 Lip. 51 P. 40</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PLATIJA EMPANADA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 624 H.C. 67 Lip. 31 P. 22</p> <p>PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES YOGUR PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 647 H.C. 87 Lip. 23 P. 30</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 677 H.C. 74 Lip. 30 P. 32</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA EN SALSA VERDE GELATINA PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 680 H.C. 110 Lip. 22 P. 17</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA • RODAJAS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 783 H.C. 113 Lip. 23 P. 29</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 957 H.C. 93 Lip. 49 P. 39</p> <p>CARACOLILLOS CON CHORIZO CABALLA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 592 H.C. 61 Lip. 25 P. 34</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 1122 H.C. 116 Lip. 54 P. 43</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA SALCHICHAS A BRAS BOLA DE BERLIM PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p>CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 726 H.C. 74 Lip. 34 P. 35</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA CON ATUN • ENSALADA DE COLORES YOGUR PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 575 H.C. 55 Lip. 29 P. 25</p> <p>CREMA DE CALABACIN LACON AL HORNO • ENSALADA VERDE YOGUR PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>			

(\*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal.

# Enero 2023

LCE0001: CELIACO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 568 H.C. 68 Lip. 17 P. 37</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA  <u>MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS</u>            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>10</b> KCal. 358 H.C. 37 Lip. 15 P. 19</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS            POLLO A LA CAZADORA            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>11</b> KCal. 491 H.C. 54 Lip. 19 P. 26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA            LOMO A LA BATURRICA            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>12</b> KCal. 672 H.C. 80 Lip. 32 P. 19</p> <p><u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u>            TORTILLA FRANCESA            • ENSALADA VERDE            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>13</b> KCal. 838 H.C. 62 Lip. 50 P. 36</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  <u>PLATJA AL HORNO</u>            • ENSALADA DE TOMATE            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>
<p><b>16</b> KCal. 642 H.C. 63 Lip. 32 P. 26</p> <p>PURE DE VERDURAS  <u>HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE</u>            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>17</b> KCal. 612 H.C. 80 Lip. 22 P. 26</p> <p><u>SOPA DE COCIDO (PASTA SIN GLUTEN)</u>            COCIDO COMPLETO            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>18</b> KCal. 541 H.C. 47 Lip. 28 P. 26</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA            MERLUZA EN SALSA VERDE  <u>GELATINA SIN AZUCAR</u>  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>19</b> KCal. 642 H.C. 101 Lip. 22 P. 14</p> <p>ARROZ CON VERDURAS            TORTILLA ESPAÑOLA            • RODAJAS DE TOMATE            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>20</b> KCal. 670 H.C. 71 Lip. 28 P. 35</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA  <u>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</u>            • ENSALADA DEL TIEMPO            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>
<p><b>23</b> KCal. 804 H.C. 77 Lip. 42 P. 26</p> <p><u>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN)</u>            CABALLA            • ENSALADA DE TOMATE            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>24</b> KCal. 554 H.C. 52 Lip. 25 P. 32</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS            MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>25</b> KCal. 813 H.C. 93 Lip. 32 P. 37</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA            SALCHICHAS A BRAS  <u>NATILLAS DE VAINILLA</u>  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>26</b> KCal. 548 H.C. 61 Lip. 21 P. 31</p> <p>CREMA DE CALABAZA            PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA            • PATATAS            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>27</b> KCal. 688 H.C. 65 Lip. 34 P. 32</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS            TORTILLA CON ATUN            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>
<p><b>30</b> KCal. 538 H.C. 46 Lip. 29 P. 22</p> <p>CREMA DE CALABACIN            LACON AL HORNO            • ENSALADA VERDE            YOGUR  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>	<p><b>31</b> KCal. 477 H.C. 49 Lip. 19 P. 29</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA            RAGOUT DE PAVO ESTOFADO            • CHAMPIÑON            FRUTA DE TEMPORADA  <u>PAN SIN GLUTEN</u></p>			

# Enero 2023

LCE00003: CELIACO, NO LECHE

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 508 H.C. 48 Lip. 17 P. 43</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA • CHAMPIÑÓN GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>10</b> KCal. 358 H.C. 37 Lip. 15 P. 19</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>11</b> KCal. 491 H.C. 54 Lip. 19 P. 26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO A LA BATURRICA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>12</b> KCal. 672 H.C. 80 Lip. 32 P. 19</p> <p>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>13</b> KCal. 746 H.C. 48 Lip. 48 P. 32</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PLATJA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>
<p><b>16</b> KCal. 550 H.C. 48 Lip. 30 P. 23</p> <p>PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE • ENSALADA DE COLORES GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>17</b> KCal. 612 H.C. 80 Lip. 22 P. 26</p> <p>SOPA DE COCIDO (PASTA SIN GLUTEN) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>18</b> KCal. 541 H.C. 47 Lip. 28 P. 26</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA EN SALSA VERDE GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>19</b> KCal. 642 H.C. 101 Lip. 22 P. 14</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA • RODAJAS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>20</b> KCal. 578 H.C. 57 Lip. 26 P. 31</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>
<p><b>23</b> KCal. 713 H.C. 63 Lip. 40 P. 22</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN) CABALLA • ENSALADA DE TOMATE GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>24</b> KCal. 554 H.C. 52 Lip. 25 P. 32</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>25</b> KCal. 665 H.C. 71 Lip. 27 P. 33</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA SALCHICHAS A BRAS GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>26</b> KCal. 548 H.C. 61 Lip. 21 P. 31</p> <p>CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>27</b> KCal. 597 H.C. 50 Lip. 32 P. 29</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA CON ATUN • ENSALADA DE COLORES GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>
<p><b>30</b> KCal. 446 H.C. 32 Lip. 27 P. 19</p> <p>CREMA DE CALABACIN LACON AL HORNO • ENSALADA VERDE GELATINA SIN AZUCAR PAN SIN GLUTEN</p>	<p><b>31</b> KCal. 477 H.C. 49 Lip. 19 P. 29</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • CHAMPIÑÓN FRUTA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN</p>			

# Enero 2023

LAL00008: NO HUEVO, LECHE  
INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 576 H.C. 66 Lip. 17 P. 42</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 434 H.C. 63 Lip. 10 P. 27</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA • PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 631 H.C. 89 Lip. 19 P. 33</p> <p>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 846 H.C. 60 Lip. 50 P. 40</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PLATJA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 594 H.C. 56 Lip. 31 P. 23</p> <p>PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 650 H.C. 89 Lip. 22 P. 28</p> <p>SOPA DE COCIDO (PASTA SIN GLUTEN) COCIDO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 579 H.C. 56 Lip. 28 P. 29</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA EN SALSA VERDE GELATINA SIN AZUCAR PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 627 H.C. 91 Lip. 17 P. 34</p> <p>ARROZ CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO AL HORNO • RODAJAS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 678 H.C. 69 Lip. 28 P. 39</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 812 H.C. 75 Lip. 42 P. 30</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN) CABALLA • ENSALADA DE TOMATE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 592 H.C. 61 Lip. 25 P. 34</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 561 H.C. 60 Lip. 18 P. 42</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA ESTOFADO DE PAVO EN SALSA PRIMAVERA GELATINA SIN AZUCAR PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p>CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 630 H.C. 62 Lip. 22 P. 46</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 546 H.C. 44 Lip. 29 P. 27</p> <p>CREMA DE CALABACIN LACON AL HORNO • ENSALADA VERDE POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>			

# Enero 2023

LAL00003: NO HUEVO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 606 H.C. 77 Lip. 17 P. 40</p> <p><u>LENTEJAS A LA CASTELLANA</u>  <u>MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS</u>            YOGUR            PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p><u>COLIFLOR CON PATATAS</u>  <u>POLLO A LA CAZADORA</u>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 434 H.C. 63 Lip. 10 P. 27</p> <p><u>CREMA DE ZANAHORIA</u>  <u>CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</u>            • PIMIENTO ROJO            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 631 H.C. 89 Lip. 19 P. 33</p> <p><u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u>  <u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u>            • ENSALADA VERDE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 876 H.C. 71 Lip. 50 P. 38</p> <p><u>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</u>  <u>PLATJA AL HORNO</u>            • ENSALADA DE TOMATE            YOGUR            PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 624 H.C. 67 Lip. 31 P. 22</p> <p><u>PURE DE VERDURAS</u>  <u>HAMBURGUESA A LA PLANCHA</u>            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR            PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 650 H.C. 89 Lip. 22 P. 28</p> <p><u>SOPA DE COCIDO (PASTA SIN GLUTEN)</u>  <u>COCIDO COMPLETO</u>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 579 H.C. 56 Lip. 28 P. 29</p> <p><u>PATATAS A LA RIOJANA</u>  <u>MERLUZA EN SALSA VERDE</u>  <u>GELATINA SIN AZUCAR</u>            PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 607 H.C. 97 Lip. 16 P. 24</p> <p><u>ARROZ CON VERDURAS</u>  <u>DELICIAS DE PAVO</u>            • RODAJAS DE TOMATE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 707 H.C. 81 Lip. 28 P. 38</p> <p><u>LENTEJAS CON CALABAZA</u>  <u>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</u>            • ENSALADA DEL TIEMPO            YOGUR            PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 842 H.C. 87 Lip. 42 P. 29</p> <p><u>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN)</u>            CABALLA            • ENSALADA DE TOMATE            YOGUR            PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 592 H.C. 61 Lip. 25 P. 34</p> <p><u>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</u>  <u>MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA</u>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 709 H.C. 83 Lip. 23 P. 46</p> <p><u>GARBANZOS A LA PORTUGUESA</u>  <u>ESTOFADO DE PAVO EN SALSA PRIMAVERA</u>  <u>NATILLAS DE VAINILLA</u>            PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p><u>CREMA DE CALABAZA</u>  <u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u>            • PATATAS            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 660 H.C. 74 Lip. 22 P. 45</p> <p><u>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</u>  <u>CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA</u>            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR            PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 575 H.C. 55 Lip. 29 P. 25</p> <p><u>CREMA DE CALABACIN</u>  <u>LACON AL HORNO</u>            • ENSALADA VERDE            YOGUR            PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p><u>LOMBARDA CON MANZANA</u>  <u>RAGOUT DE PAVO ESTOFADO</u>            • CHAMPIÑON            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>			

# Enero 2023

LAL00004: NO LECHE

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 576 H.C. 66 Lip. 17 P. 42</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA  <u>MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS</u>            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS            POLLO A LA CAZADORA            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 529 H.C. 64 Lip. 19 P. 29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA            LOMO A LA BATURRICA            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 700 H.C. 82 Lip. 33 P. 25</p> <p>MACARRONES CON VERDURA            TORTILLA FRANCESA            • ENSALADA VERDE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 846 H.C. 60 Lip. 50 P. 40</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS            PLATAJA AL HORNO            • ENSALADA DE TOMATE            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 594 H.C. 56 Lip. 31 P. 23</p> <p>PURE DE VERDURAS            HAMBURGUESA A LA PLANCHA            • ENSALADA DE COLORES            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 647 H.C. 87 Lip. 23 P. 30</p> <p>SOPA DE COCIDO            COCIDO COMPLETO            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 579 H.C. 56 Lip. 28 P. 29</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA            MERLUZA EN SALSA VERDE            GELATINA SIN AZUCAR            PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 680 H.C. 110 Lip. 22 P. 17</p> <p>ARROZ CON VERDURAS            TORTILLA ESPAÑOLA            • RODAJAS DE TOMATE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 678 H.C. 69 Lip. 28 P. 39</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA            JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO            • ENSALADA DEL TIEMPO            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 927 H.C. 82 Lip. 49 P. 41</p> <p>CARACOLILLOS CON CHORIZO            CABALLA            • ENSALADA DE TOMATE            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 592 H.C. 61 Lip. 25 P. 34</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS            MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 703 H.C. 80 Lip. 27 P. 36</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA            SALCHICHAS A BRAS            GELATINA SIN AZUCAR            PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p>CREMA DE CALABAZA            PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA            • PATATAS            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 696 H.C. 63 Lip. 34 P. 37</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS            TORTILLA CON ATUN            • ENSALADA DE COLORES            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 546 H.C. 44 Lip. 29 P. 27</p> <p>CREMA DE CALABACIN            LACON AL HORNO            • ENSALADA VERDE            POSTRE FERMENTADO DE SOJA            PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA            RAGOUT DE PAVO ESTOFADO            • CHAMPIÑON            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>			

# Enero 2023

LAL00009: NO MARISCO, PESCADO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 637 H.C. 72 Lip. 19 P. 49</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA  <b>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</b>            • CHAMPIÑON            YOGUR            PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS  <b>POLLO A LA CAZADORA</b>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 529 H.C. 64 Lip. 19 P. 29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA  <b>LOMO A LA BATURRICA</b>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 700 H.C. 82 Lip. 33 P. 25</p> <p>MACARRONES CON VERDURA  <b>TORTILLA FRANCESA</b>            • ENSALADA VERDE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 665 H.C. 76 Lip. 20 P. 49</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  <b>TERNERA GUISADA CON VERDURAS (DIETAS)</b>            YOGUR            PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 624 H.C. 67 Lip. 31 P. 22</p> <p>PURE DE VERDURAS  <b>HAMBURGUESA A LA PLANCHA</b>            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR            PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 647 H.C. 87 Lip. 23 P. 30</p> <p>SOPA DE COCIDO  <b>COCIDO COMPLETO</b>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 631 H.C. 57 Lip. 33 P. 29</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA  <b>LAÇON AL HORNO/PLANCHA</b>            • ZANAHORIA BABY  <b>GELATINA SIN AZUCAR</b>            PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 680 H.C. 110 Lip. 22 P. 17</p> <p>ARROZ CON VERDURAS  <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b>            • RODAJAS DE TOMATE            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 707 H.C. 81 Lip. 28 P. 38</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA  <b>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</b>            • ENSALADA DEL TIEMPO            YOGUR            PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 788 H.C. 93 Lip. 28 P. 45</p> <p>CARACOLILLOS CON CHORIZO  <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b>            • ENSALADA DE TOMATE            YOGUR            PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 592 H.C. 61 Lip. 25 P. 34</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS  <b>MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA</b>            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 1098 H.C. 119 Lip. 51 P. 41</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS  <b>SALCHICHAS A BRAS</b>  <b>BOLA DE BERLIM</b>            PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p>CREMA DE CALABAZA  <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b>            • PATATAS            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 703 H.C. 74 Lip. 32 P. 33</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  <b>TORTILLA FRANCESA (DIETAS)</b>            • ENSALADA DE COLORES            YOGUR            PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 575 H.C. 55 Lip. 29 P. 25</p> <p>CREMA DE CALABACIN  <b>LAÇON AL HORNO</b>            • ENSALADA VERDE            YOGUR            PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA  <b>RAGOUT DE PAVO ESTOFADO</b>            • CHAMPIÑON            FRUTA DE TEMPORADA            PAN</p>			

# Enero 2023

LAL00095: NO LEGUMINOSAS  
INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 634 H.C. 96 Lip. 18 P. 28</p> <p><u>ARROZ BLANCO CON TOMATE</u> <u>MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS</u> YOGUR PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p><u>COLIFLOR CON PATATAS</u> <u>POLLO A LA CAZADORA</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 529 H.C. 64 Lip. 19 P. 29</p> <p><u>CREMA DE ZANAHORIA</u> <u>LOMO A LA BATURRICA</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 710 H.C. 89 Lip. 32 P. 22</p> <p><u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u> <u>TORTILLA FRANCESA (DIETAS)</u> <u>• ENSALADA VERDE</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 835 H.C. 63 Lip. 53 P. 30</p> <p><u>GUIISO DE PATATAS</u> <u>PLATJA AL HORNO</u> <u>• ENSALADA DE TOMATE</u> YOGUR PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 559 H.C. 59 Lip. 21 P. 35</p> <p><u>PURE DE VERDURAS (dietas)</u> <u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u> <u>• ENSALADA DE COLORES</u> YOGUR PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 457 H.C. 67 Lip. 15 P. 17</p> <p><u>SOPA DE VERDURA CON PASTA SIN GLUTEN</u> <u>POLLO Y TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA (DIETA)</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 584 H.C. 55 Lip. 29 P. 29</p> <p><u>PATATAS A LA RIOJANA</u> <u>MERLUZA LA PLANCHA</u> <u>• ZANAHORIA BABY</u> <u>GELATINA SIN AZUCAR</u> PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 672 H.C. 109 Lip. 22 P. 17</p> <p><u>ARROZ CON SETAS</u> <u>TORTILLA DE PATATA DIETAS</u> <u>• RODAJAS DE TOMATE</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 717 H.C. 91 Lip. 30 P. 26</p> <p><u>MACARRONES CON TOMATE SIN GLUTEN</u> <u>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</u> <u>• ENSALADA DEL TIEMPO</u> YOGUR PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 842 H.C. 87 Lip. 42 P. 29</p> <p><u>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN)</u> CABALLA <u>• ENSALADA DE TOMATE</u> YOGUR PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 558 H.C. 54 Lip. 25 P. 33</p> <p><u>BROCOLI CON REFRITO</u> <u>MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 632 H.C. 74 Lip. 21 P. 41</p> <p><u>PATATAS CON BACALAO</u> <u>ESTOFADO DE PAVO EN SALSA PRIMAVERA</u> <u>NATILLAS DE VAINILLA</u> PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 586 H.C. 70 Lip. 21 P. 34</p> <p><u>CREMA DE CALABAZA</u> <u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u> <u>• PATATAS</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 756 H.C. 92 Lip. 33 P. 28</p> <p><u>ARROZ CON SETAS</u> <u>TORTILLA CON ATUN</u> <u>• ENSALADA DE COLORES</u> YOGUR PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 575 H.C. 55 Lip. 29 P. 25</p> <p><u>CREMA DE CALABACIN</u> <u>LACON AL HORNO</u> <u>• ENSALADA VERDE</u> YOGUR PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p><u>LOMBARDA CON MANZANA</u> <u>RAGOUT DE PAVO ESTOFADO</u> <u>• CHAMPIÑON</u> <u>FRUTA DE TEMPORADA</u> PAN</p>			



# Enero 2023

## LRE00005: DIETA HIPOCALORICA INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b> KCal. 620 H.C. 83 Lip. 15 P. 39</p> <p>LENTEJAS A LA CASTELLANA ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE CALABAZA CON JUDIA VERDE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN</p>	<p><b>10</b> KCal. 396 H.C. 46 Lip. 15 P. 22</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>11</b> KCal. 483 H.C. 62 Lip. 13 P. 32</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>12</b> KCal. 700 H.C. 82 Lip. 33 P. 25</p> <p>MACARRONES CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>13</b> KCal. 847 H.C. 66 Lip. 48 P. 40</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PLATJA AL HORNO • ENSALADA DE TOMATE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN</p>
<p><b>16</b> KCal. 544 H.C. 52 Lip. 21 P. 37</p> <p>PURE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES POSTRE FERMENTADO DE SOJA PAN</p>	<p><b>17</b> KCal. 594 H.C. 96 Lip. 14 P. 27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (DIETAS) FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>18</b> KCal. 457 H.C. 51 Lip. 19 P. 22</p> <p>PATATAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE GELATINA SIN AZUCAR PAN</p>	<p><b>19</b> KCal. 730 H.C. 91 Lip. 33 P. 23</p> <p>ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA (DIETAS) • RODAJAS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>20</b> KCal. 679 H.C. 75 Lip. 26 P. 39</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR NATURAL DESNATADO PAN</p>
<p><b>23</b> KCal. 813 H.C. 81 Lip. 40 P. 30</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN) CABALLA • ENSALADA DE TOMATE YOGUR NATURAL DESNATADO PAN</p>	<p><b>24</b> KCal. 538 H.C. 51 Lip. 24 P. 33</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>25</b> KCal. 561 H.C. 60 Lip. 18 P. 42</p> <p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA ESTOFADO DE PAVO EN SALSA PRIMAVERA GELATINA SIN AZUCAR PAN</p>	<p><b>26</b> KCal. 568 H.C. 64 Lip. 22 P. 33</p> <p>CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA • ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p><b>27</b> KCal. 697 H.C. 68 Lip. 32 P. 37</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA CON ATUN • ENSALADA DE COLORES YOGUR AROMAS DESNATADO PAN</p>
<p><b>30</b> KCal. 557 H.C. 48 Lip. 25 P. 37</p> <p>CREMA DE CALABACIN CINTA DE LOMO FRESCA LA PLANCHA • ENSALADA VERDE YOGUR AROMAS DESNATADO PAN</p>	<p><b>31</b> KCal. 515 H.C. 59 Lip. 18 P. 32</p> <p>LOMBARDA CON MANZANA RAGOUT DE PAVO ESTOFADO • CHAMPIÑON FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>			

# Enero 2023

LDE00168: DIETA CONTROL ACIDO URICO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
<p><u>LENTEJAS ESTOFADAS - DIETAS</u></p> <p><u>MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS</u></p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>	<p>COLIFLOR CON PATATAS</p> <p>POLLO A LA CAZADORA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LOMO A LA BATURRICA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>MACARRONES CON VERDURA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>PLATJA AL HORNO</p> <p>• ENSALADA DE TOMATE</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
16	17	18	19	20
<p>PURE DE VERDURAS</p> <p><u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u></p> <p>• ENSALADA DE COLORES</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>	<p><u>SOPA DE VERDURA CON PASTA SIN GLUTEN</u></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>PATATAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>GELATINA SIN AZUCAR</p> <p>PAN</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>• RODAJAS DE TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>• ENSALADA DEL TIEMPO</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
23	24	25	26	27
<p><u>FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN)</u></p> <p><u>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</u></p> <p>• ENSALADA DE TOMATE</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</p> <p>MAGRO DE CERDO A LA CORDOBESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>GARBANZOS A LA PORTUGUESA</p> <p><u>ESTOFADO DE PAVO EN SALSA PRIMAVERA</u></p> <p>BOLA DE BERLIM</p> <p>PAN</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>• PATATAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>	<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA (DIETAS)</p> <p>• ENSALADA DE COLORES</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>
30	31			
<p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>LACON AL HORNO</p> <p>• ENSALADA VERDE</p> <p>YOGUR</p> <p>PAN</p>	<p>LOMBARDA CON MANZANA</p> <p>RAGOUT DE PAVO ESTOFADO</p> <p>• CHAMPIÑON</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN</p>			