

Plan de comidas semanales

08/12/2025 al 14/12/2025



Día de a semana	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	OPCIONAL CUALQUIER DÍA
Lunes	ENSALADILLA RUSA	JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	TORTILLA VARIADAS
Martes	GUIADO HABICHUELAS	BOQUERONES Y BACALADILLAS FRITOS	CALLOS Y GARbanZOS ó MIGAS
Miércoles	ACELGAS A LA EXTREMEÑA	FILETE CERDO EMPANADO	LOMO ADOBADO (SALSA / HORNO)
Jueves	GARBANZOS Y PANECILLOS	TILAPIA EN SALSA A LA RIOJANA	SOPA PICADILLO Ó CASTELLANA
Viernes	ESTOFADO PATATAS Y VERDURAS	ALBONDIGAS BACALAO EN SALSA	POTAJE LENTEJAS Ó GARBANZOS
Sábado	ESPAQUETIS AL AJILLO	CRUJIENTES DE POLLO CON PATATA ASADA	PESCADO AL HORNO O EN SALSA
Domingo	HUEVOS COCIDOS CON JUDIAS VERDES EN SALSA DE PIMIENTOS	ARROZ CON CONEJO	CARNE AL HORNO O PLANCHA

Establecimiento con información disponible en materia de intolerancias alimentarias

Soliciten información Tf. 646 24 89 76

Plan de comidas semanales



ALÉGENOS

Platos	Ingredientes	Almendras	Avellanas	Cacahuetes	Cebolla	Chile	Crustáceos	Frutos de cascara	Gluten	Granos de Sésamo	Huevos	Lácteos	Moluscos	Mostaza	Pescado	Soja	Trigo
ENSALADILLA RUSA	Patata, mahonesa, guisantes, atún, pimiento morrón, aceituna, aceite de oliva										X		X	X	X		X
GUIADO HABICHUELAS	Judías blancas, chorizo, patatas, tomate frito, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite de oliva										X	X			X		
ACELGAS A LA EXTREMEÑA	Acelgas, Patatas, ajo, vinagre, cebolla, pimentón dulce, aove										X	X					
GARbanZOS Y PANECILLOS	Garbanzos, pan rallado, harina, patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, aceite de oliva										X	X	X	X	X		
ESTOFADO PATATAS Y VERDURAS	Patatas, verduras variadas, aceite de oliva														Z		Z
ESPAQUETIS AL AJILLO	Pasta seca, ajo, gambas, aove										Z	X	X		Z		X
HUEVOS COCIDOS CON JUDIAS VERDES EN SALSA DE PIMENTOS	Judías verdes, aceite de oliva, huevo, cebolla, pimientos rojos y verdes, espesante										Z	X		X			
JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA	Pollo, aceite de oliva, limón, pimentón dulce y picante, especias (orégano, perejil, romero), verduras, huevo										X	X	X				
BOQUERONES Y BACALADILLAS FRITOS	Boquerones, bacaladillas, harina, aceite de oliva										X	X	X				X
FILETE CERDO EMPANADO	Cerdo, pan rallado, harina, huevo, aceite de oliva, perejil										Z	X		X	X		
TILAPIA EN SALSA A LA RIOJANA	Tilapia, aceite de oliva, espesante, verduras varias, cebolla, ajo, especies										Z	X	Z				X
ALBONDIGAS BACALAO EN SALSA	Bacalao, harina, pan rallado, huevo, perejil, tomate natural, cebolla, caldo pescado, almendras, aceite de oliva										Z	X	X	X	X	Z	X
CRUJIENTES DE POLLO CON PATATA ASADA	Pollo, harina, huevo, aceite de oliva, patata										Z	Z	X	X	X	X	
ARROZ CON CONEJO	Arroz, conejo, cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, azafran, aceite de oliva														X		
TORTILLA VARIADAS	Patatas, verduras varias, huevo, aceite de oliva														Z		X
CALLOS Y GARbanZOS Ó MIGAS	Garbanzos, choriz, morcilla, callos ternera, pimentón, laurel, pimienta, ajo, cebolla, aceite de oliva, harina, ajo, panceta														X	X	X
LOMO ADOBADO (SALSA / HORNO)	Lechuga, tomate natural, cebolla, aceite de oliva, atún, huevo cocido, aceitunas, pimiento verde														Z		
SOPA PICADILLO Ó CASTELLANA	Caldo, hueso de jamón, hueso blanco, punta de jamón, pollo, huevo														X	X	X
POTAJE LENTEJAS Ó GARbanZOS	legumbres, patatas, chorizo, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite de oliva, pollo, tocino blanco, pan, harina														Z	X	X
PESCADO AL HORNO O EN SALSA	Pescado, ajo, cebollas, guisantes, perejil, harina, aceite de oliva														X	X	X
CARNE AL HORNO O PLANCHA	Carne, aceite de oliva,														X	X	



(X) = CONTIENE ALÉRGENO

(Z) = PUEDE CONTENER ALÉRGENO