

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo S/Gluten
Gluten Free Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

19 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

6 
FESTIVO

13 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan S/Gluten
Yogurt and Gluten-Free Bread

7 
FESTIVO

14 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Ragout de Ternera Asada
Baked Veal
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

21 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

8 
FESTIVO

15 Garbanzos con Verduras
Chickpeas with Vegetables
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan S/Gluten
Custard and Gluten-Free Bread

22 
DÍA ESPECIAL
Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo S/Gluten
Gluten Free Homemade Turkey Panini
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2023 SENARA

Sin Gluten ni Lactosa - - Colegio Senara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Gluten-Egg Free Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

8



FESTIVO

15

Garbanzos con Verduras
Chickpeas with Vegetables
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo S/Gluten (sin Queso)
Gluten Free Homemade Turkey Panini without Cheese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

4

Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo S/Gluten
Gluten Free Breaded Chicken

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Ragout de Ternera Asada
Baked Veal
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

21

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan S/Gluten
Fruit and Gluten-Free Bread

mediterránea

PAN SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

4 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Martes

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miércoles

6 
FESTIVO

13 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Jueves

7 
FESTIVO

14 Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Viernes

1 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Gluten-Egg Free Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8 
FESTIVO

15 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22 
DÍA ESPECIAL
Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo
Homemade Turkey Panini
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños
Christmas Sweets

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Empanadillas de Atún al Horno
Baked Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2023 SENARA

Sin Huevo ni Cacahuètes - - Colegio Senara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Gluten-Egg Free Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo
Homemade Turkey Panini
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Meat Soup with Gluten Free Noodles
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo (sin Queso)
Homemade Turkey Panini without Cheese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

4 Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Pollo al Horno
Baked Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Filete de Pollo
Chicken Breast

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Martes

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Palometa con Aceite de Ajo y Perejil
Fish with Garlic and Parsley Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

12 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Palometa con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

19 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta
Fruit

Miércoles

6 
FESTIVO

13 Brócoli Salteado con Zanahoria
Sautéed Broccoli
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur
Yogurt

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

Jueves

7 
FESTIVO

14 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Ragout de Ternera Asada
Baked Veal
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

21 Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Meat and Vegetables Without Chickpeas,
Green Beans and Chorizo
Repollo
Cabagge
Fruta
Fruit

Viernes

1 Arroz a la Napolitana
Rice with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

8 
FESTIVO

15 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla
Custard and Bread

22 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken

Patatas Fritas
French Fries
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

DÍA ESPECIAL

mediterránea

PAN Y HARINAS SIN SOJA. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Escalope de Cerdo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6 
FESTIVO

13 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7 
FESTIVO

14 Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

8 
FESTIVO

15 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Revuelto de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22 
DÍA ESPECIAL
Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo
Homemade Turkey Panini
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños
Christmas Sweets

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Pollo en Salsa
Chicken in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Revuelto de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo
Homemade Turkey Panini
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños
Christmas Sweets

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Escalope de Cerdo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 4 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Pollo al Horno
Baked Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit
- 11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit
- 18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Filete de Pollo
Chicken Breast
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

- 5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Palometa con Aceite de Ajo y Perejil
Fish with Garlic and Parsley Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit
- 12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Palometa con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit
- 19 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta
Fruit

- 6 
FESTIVO
- 13 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur
Yogurt
- 20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

- 7 
FESTIVO
- 14 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Ragout de Ternera Asada
Baked Veal
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit
- 21 Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta
Fruit

- 1 
FESTIVO
- 8 
FESTIVO
- 15 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla
Custard and Bread
- 22 
DÍA ESPECIAL
- Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Fritas
French Fries
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

mediterránea

PAN Y HARINA SIN SOJA. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo S/Gluten
Gluten Free Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2023 SENARA

Sin Proteína de Leche de Vaca - - Colegio Senara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Atún con Tomate
Tuna with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19 Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6 
FESTIVO

13 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur de Soja y Pan Integral
Soy Yogurt and Whole Wheat Bread

7 
FESTIVO

14 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

1 Códigos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

8 
FESTIVO

15 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Yogur de Soja y Pan
Soy Yogurt and Bread

22 
DÍA ESPECIAL
Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Panini Casero de Pavo (sin Queso)
Homemade Turkey Panini without Cheese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

8



FESTIVO

15

Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

22

DÍA ESPECIAL

Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Ensalada Variada
Mixed Salad
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

4

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas Frescas de Pollo al Horno
Baked Chicken Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

11

Arroz a Banda
Rice with Seafood
Huevos Villarroy
Villarroy Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18

Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Escalope de Pollo
Breaded Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

12

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Empanadillas de Atún al Horno
Baked Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

19

Crema de Guisantes
Green Peas Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

6



FESTIVO

13

Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

20

Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

7



FESTIVO

14

Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

21

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Rapollo
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2023 SENARA

Sin Legumbre ni Frutos Secos - - Colegio Senara

Lunes

4 Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Pollo al Horno
Baked Chicken
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

11 Arroz a Banda
Rice with Seafood
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

18 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Chorizo
Filete de Pollo
Chicken Breast

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

Martes

5 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Palometa con Aceite de Ajo y Perejil
Fish with Garlic and Parsley Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

12 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Palometa con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

19 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette

Ensalada de brotes
Green Salad
Fruta
Fruit

Miércoles

6 
FESTIVO

13 Brócoli Salteado con Zanahoria
Sautéed Broccoli
Pollo al Limón
Chicken in Lemon Sauce
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur
Yogurt

20 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille
Gallo en Papillote
Papillote Rooster Fish

Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

Jueves

7 
FESTIVO

14 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower
Ragout de Ternera Asada
Baked Veal
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit

21 Sopa Juliana de Verduras
Vegetables Soup
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Meat and Vegetables Without Chickpeas,
Green Beans and Chorizo
Repollo
Cabagge
Fruta
Fruit

Viernes

1 Arroz a la Napolitana
Rice with Tomato Sauce
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur
Yogurt

8 
FESTIVO

15 Arroz con Verduras
Rice with Vegetables
Rape a la Andaluza
Floured Monkfish
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Natillas de Vainilla
Custard and Bread

22 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken

DÍA ESPECIAL

Patatas Fritas
French Fries
Dulces Navideños Adaptados a la Dieta

mediterránea

PAN Y HARINAS SIN SOJA. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ