

OSVENTOS		SEMANA DEL 12 AL 18 DE OCTUBRE	
SEMANA 3		ALMUERZO	CENA
LUNES	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	SOPA DE JUDIAS (2-4-13)	So POTAJE DE VERDURA
	C	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	E PASTA A LA CARBONARA (1-3-7)
	D	PESCADO A LA GALLEGA (4-12)	F ESCALOPE CASERO DE PESCADO (1-3-4)
	V	TORTILLA CASERA ESPAÑOLA (3)	V TOMATES RELLENOS (3-7)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
		OP: SEGUNDO PLATO OPCIONAL	
MARTES	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	CREMA DE LA HUERTA CASERA	So CREMA DE LEGUMBRES (6-3-12)
	C	TERNERA A LA PLANCHA	E WOK DE POLLO Y PIMIENTOS (6-10-12)
	D	TALLARINES EN SALSA DE ATUN (1-3-4-12)	F PAELLA MARINERA (2-4-12-13)
	V	PASTEL CASERO DE VERDURA (1-3-7)	V QUICHÉ VEGETAL (1-3-7-12)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
MIÉRCOLES	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	WOK DE GUISANTES Y BACON (3-6-12)	So SOPA DEL CHEFF (3-6-12)
	C	POLLO A LA CAZADORA (6-10-12)	E ARROZ CALDOSO CON CARNE (12)
	D	FOGONERO EN MOJO VERDE (4)	F MERLUZA A LA PORTUGUESA (4-12)
	V	VERDURAS AL VAPOR Y MIEL (7)	V CALABACIN RELLENO (7-12)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
JUEVES	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	GUISO MARINERO CANARIO (2-4-13)	So SOPA DE PESCADO (4)
	C	BISTEC DE CERDO A LA PLANCHA	E PASTA A LA BOLOÑESA (1-7-12)
	D	EMPANADA GALLEGA (1-3-4-7-12)	F CHERNE AL CILANTRO (4-12)
	V	PIZZA DE VEGETALES Y TOMATE (1-3-7-12)	V TORTILLA CAMPESINA
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
VIERNES	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	LENTEJAS A LA RIOJANA (12)	So CREMA DE BONIATO Y CHAMPIÑONES (12)
	C	ESCOLOPE CASERO DE AVE (1-3)	E POLLO AL SALMOREJO
	D	MERLUZA A LA BILBAINA (4-12)	F BACALAO A LA CANARIA (4-12)
	V	ESPAGUETIS NAPOLITANA AL GRATÉN (1-7-12)	V EMPANADA VEGETAL (1-3-7-12)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
SABADO	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	CREMA DE PUERROS	So VICHYSOISE CALIENTE (7)
	C	PASTEL DE JAMON Y VERDURA (1-3-7-12)	E ESCALOPINES DE TERNERA (1-3)
	D	CHERNE REBOZADO AL PIMIENTO (1-3-4)	F EMPANADA MARINERA (1-3-4-7)
	V	CROQUETAS D ESPINACAS, PIÑONES CON PAPAS FRITAS 1-3-7-8	V REVUELTO DE CHAMPIÑONES (3-12)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
DOMINGO	A	ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)	S ENSALADA DEL CHEFF (3-4-12)
	B	CONSOME AL JEREZ (1-3-12)	So SOPA DE FIDEOS Y TERNERA (1)
	C	SAN JACOBOS CASEROS (1-3-7)	E ESTOFADO CASERO DE POLLO (12)
	D	BROCHETA DE PESCADO (4)	F PASTEL DE PESCADO (1-3-4-7)
	V	PIMIENTOS RELLENOS (7-12)	V ARROZ VEGETAL (12)
	OP	WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)	OP WOK DE CERDO Y VERDURA (6-10-12)
TABLA DE ALÉRGENOS			
1. GLUTEN 2. CRUSTÁCEOS 3. HUEVOS 4. PESCADO 5. CACAHUETES 6. SOJA 7. LÁCTEOS 8. FRUTOS DE CÁSCARA 9. APIO 10. MOSTAZA 11. GRANOS DE SÉSAMO 12. DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS 13. MOLUSCOS 14. ALTRAMUCES			