

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGINA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 554,5254 prot (g): 26,634 lip (g): 19,46605 hc (g): 66,5298	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 769,0234 prot (g): 37,87525 lip (g): 23,07015 hc (g): 101,1632	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 715,58635 prot (g): 28,17155 lip (g): 14,605 hc (g): 104,06925	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 583,9079 prot (g): 31,69285 lip (g): 23,2254 hc (g): 57,75415
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 760,4306 prot (g): 13,4412 lip (g): 29,4676 hc (g): 105,1491	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 722,1264 prot (g): 38,7826 lip (g): 33,39715 hc (g): 60,6234	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 634,38945 prot (g): 33,68695 lip (g): 19,2901 hc (g): 78,7106	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli al ajillo Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten Kcal: 605,06215 prot (g): 34,51955 lip (g): 24,081 hc (g): 60,54175	Espaguetis integrales a la carbonara Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 789,6567 prot (g): 36,6919 lip (g): 32,6623 hc (g): 80,8657	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 673,84595 prot (g): 24,8515 lip (g): 18,72545 hc (g): 94,75655	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 739,5144 prot (g): 29,7735 lip (g): 18,28845 hc (g): 108,5117	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 816,79555 prot (g): 24,52145 lip (g): 37,2692 hc (g): 84,59285
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 564,4131 prot (g): 22,7217 lip (g): 17,3305 hc (g): 75,77005	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 661,69275 prot (g): 37,26 lip (g): 22,66535 hc (g): 69,86365	Espiraletas a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y Kcal: 1430,6828 prot (g): 36,07895 lip (g): 74,2302 hc (g): 149,74725	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 617,9594 prot (g): 21,8822 lip (g): 20,0192 hc (g): 78,8509	FIESTA ESCOLAR

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIERTOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																			
			Guarnición	Patatas dado fritas																			14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3							8	9	10	11	12					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			14	
	Viernes	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	FESTIVO																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3							9									14
			Guarnición	0																			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9									14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4								10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9			11						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9									14	
		Guarnición	0																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6			9									14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																			
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11							
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9									14	
		Guarnición	0																				
Viernes	Primero	Festivo																					
	Segundo	y																					
	Guarnición	FESTIVO																					
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3							9			11						14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																			14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)			3																	
		Segundo	Fish and chips	1			4																
		Guarnición	0																				
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9									14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9			11	12					14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3							9			11						14	
		Segundo	Perrito caliente	1	2	3							9	10									
		Guarnición	Patatas fritas																				
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																			14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma		2																	14		
	Segundo	Caballa al horno				4																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con arroz - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Filete de merluza al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment											9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
			Segundo	Abadejo al horno					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate					4						9							
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																		
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9								
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14		
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Festivo																			
	Segundo	y																			
	Guarnición	FESTIVO																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c											9							
		Segundo	Salmón al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)				3															
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4														
	Guarnición	Patatas fritas																			
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:											9							
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3															
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2															14		
	Segundo	Caballa al horno					4														
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1									9		11				14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																14
			Guarnición	Champiñones asados																14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10	11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11				14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9						14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	Festivo																14		
	Segundo	y																14		
	Guarnición	FESTIVO																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate c	1									9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)				3												14		
	Segundo	Fish and chips	1				4											14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1									9		11				14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												14		
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14		
	Segundo	Caballa al horno					4											14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Filete de cerdo horno/plancha</p> <p>Champiñones asados</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (pisto)</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Espirales sin soja con salsa de tomate y atún</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Calabaza salteada con puerro</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Ternera hervida con patata y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
<p>Brócoli salteado</p> <p> Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis sin soja con tomate</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de acelgas, puerro y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)</p> <p>Fish and chips</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
25	26	Va por vosotros 27	28	29
<p>Crema de calabaza</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Calabacín y berenjena asada</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones sin soja aglio-olio</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	FIESTA ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Pavo guisado con cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Filete de cerdo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos encebollados Tortilla francesa horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Pavo guisado con cebolla Zanahoria baby al vapor Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias salteadas con ajo y perejil - Fruta fresca de temporada y pan integral	Calabaza salteada con puerro Jamoncitos de pollo horneados con romero Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas parisinas Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Meloso de garbanzos con verduritas. Maíz salteado Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Filete de cerdo horno/plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Col salteada Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Fajitas con boloñesa de soja Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos estofados con arroz Cinta de lomo fresco asado en su jugo Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Jamoncitos de pollo asados Patatas parisinas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco, sulfuros					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado, marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Calabaza salteada																
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1															
		Guarnición	Tomate asado																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	FESTIVO																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Champiñones asados															
		Martes	Primero	Garbanzos encebollados															
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Pavo guisado con cebolla																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	Calabaza salteada con puerro																
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
		Guarnición	Tomate asado																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Maíz salteado																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			
		Segundo	Salteado de garbanzos con ternera y zanah																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Festivo																
		Segundo	y																
		Guarnición	FESTIVO																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas parisinas																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3						9			11				
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zc	1	2	3						9			12				
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduras.																
		Guarnición	Maíz salteado																
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Col salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zc	1	2	3						9			12				
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2					8	9	10							
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con arroz																
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3						9			11				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas parisinas																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Viernes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín																
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas de ave en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Pollo con salsa de manzana															14	
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo						4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
			Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad	1	2	3							8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Albóndigas de ave en salsa con champiñon	1	2	3						9						14	
			Guarnición	-																14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno						3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1					4					10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1					4					9		11			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1										9					14	
		Guarnición	-																14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3								9		11	12		14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	Festivo																14		
	Segundo	y																14		
	Guarnición	FESTIVO																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo															14		
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate c	1										9		11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)						3										14	
		Segundo	Fish and chips	1					4										14	
		Guarnición	-																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3										14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3								9		11	12		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1										9		11			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín						3										14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2														14		
	Segundo	Caballa al horno						4										14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14		

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con arroz - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Filete de merluza al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten, huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment											9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Abadejo al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4							9							
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																		
		Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Festivo																			
	Segundo	y																			
	Guarnición	FESTIVO																			
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c											9							
		Segundo	Salmón al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)																		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
		Guarnición	Patatas fritas																		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																14		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:											9							
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																	14		
	Segundo	Caballa al horno				4															
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS					
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																			
			Guarnición	Patatas dado fritas																			14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1										9		11						14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo							4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			14	
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	FESTIVO																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
			Guarnición	Champiñones asados																			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha								4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																				
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1							4				10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							4				9		11					14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1											9							14	
		Guarnición	-																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																			
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej								4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1											9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																				
		Guarnición	-																				
	Viernes	Primero	Festivo																				
		Segundo	y																				
		Guarnición	FESTIVO																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c												9								
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1							4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																			14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)																				
		Segundo	Fish and chips	1							4												
		Guarnición	-																				
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1											9		11						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
		Guarnición	Patatas fritas																				
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																				
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																			14	
		Segundo	Caballa al horno								4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																				

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes con patatas al vapor Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca permitida y pan	Espinacas salteadas Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz blanco Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Guiso de lentejas con verduras - Fruta fresca permitida y pan	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz blanco Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli al vapor Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de espinacas Lentejas estofadas con arroz Champiñones salteados con cebolla Yogur natural y pan	Arroz con judía verde y zanahoria Fish and chips - Fruta fresca permitida y pan	Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor (judía, zanahoria, patata) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de acelgas Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Brócoli al vapor Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Espirales en blanco Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo, fructosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Sin Huevo, fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														14				
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11							
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Miércoles		Primero	Crema de espinacas														14				
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
	Jueves		Primero	Arroz blanco																		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14				
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
			Guarnición	Champiñones asados																		
	Martes		Primero	Espinacas salteadas																		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Miércoles		Primero	Arroz blanco																		
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Jueves		Primero	Macarrones en blanco	1								9		11							
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Crema de acelgas															14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz blanco																		
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con pollo																		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11							
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14	
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Festivo																		
			Segundo	y																		
			Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor																		
			Segundo	Pollo asado en su jugo																		
			Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes		Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11							
			Segundo	Salmón al horno				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles		Primero	Crema de espinacas															14			
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																		
	Jueves		Primero	Arroz con judía verde y zanahoria																		
			Segundo	Fish and chips	1			4														
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor (juc																14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de acelgas																14		
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes		Primero	Brócoli al vapor																		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles		Primero	Espirales en blanco	1								9		11							
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Viernes		Primero	Arroz blanco																		
			Segundo	Caballa al horno				4														
			Guarnición	Patata al vapor																		14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo, frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	GLUCOSOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin Huevo, frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1									9		11						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10		11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11					14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9							14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Festivo																		
		Segundo	y																		
		Guarnición	FESTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9								
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)																		
		Segundo	Fish and chips	1				4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																14		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1									9		11						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																	14	
		Segundo	Caballa al horno					4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Fish and chips - Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo, piel fruta

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	GLUCOSOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin PLV, huevo, pit	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1									9		11						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11					14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9							14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14	
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Festivo																		
		Segundo	y																		
		Guarnición	FESTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9								
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)																		
		Segundo	Fish and chips	1				4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza																14		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1									9		11						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																	14	
		Segundo	Caballa al horno					4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, marisco, cítricos y lácteos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9		11						14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	FESTIVO																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3				9								14
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4				10	11						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4				9		11					14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1								9							14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza			1													
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero			1						9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Festivo																
		Segundo	y																
		Guarnición	FESTIVO																
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3					9		11						14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)				3												
		Segundo	Fish and chips	1				4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12					14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3					9		11						14
		Segundo	Perrito caliente	1	2	3					9		10						14
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2														14
		Segundo	Caballa al horno					4											
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Lactosa, frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin Lactosa, fruto:	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1										9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones asados																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4						9		11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1										9					14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11					
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Festivo																		
	Segundo	y																		
	Guarnición	FESTIVO																		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate c	1										9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Fish and chips	1				4												
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5													
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Espirales con salsa de tomate casera	1										9		11				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín					5												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz,																14		
	Segundo	Caballa al horno					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco, crustáceo, cerdos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin marisco, crust	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad	1	2	3						8	9	10	11	12			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	FESTIVO																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3					9							
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10	11					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4						9		11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Festivo																
		Segundo	y																
		Guarnición	FESTIVO																
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3						9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)			3													
		Segundo	Fish and chips	1			4												
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2					8	9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9		11	12				
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3						9		11					
		Segundo	Perrito caliente	1	2	3						9	10						
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2														
		Segundo	Caballa al horno				4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera San jacobito frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca permitida y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Espirales a la carbonara (nata, bacon) Perrito caliente Patatas fritas Profiteroles de nata con sirope de chocolate o fruta fresca de temporada y	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú LTP frutas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
LTP frutas	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9		11						14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3				9							14		
			Guarnición	-															14	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6		9							14		
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4					10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4				9		11						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1							9								14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	San jacobito frito	1	2	3	4	5	6		9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1							9		11						14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9								14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Festivo																14	
		Segundo	y																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3					9		11						14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante)				3												14	
		Segundo	Fish and chips	1			4												14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2					8	9	10						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3					9		11	12					14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3					9		11						14	
		Segundo	Perrito caliente	1	2	3					9	10							14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2														14	
		Segundo	Caballa al horno				4												14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Espirales sin soja con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con arroz - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Sopa casera de cocido con fideos sin soja Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celiaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin soja con tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) Fish and chips - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones sin soja aglio-olio Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	FESTIVO
Día del celíaco 18	19	20	Jornada Inglesa 21	22
Brócoli salteado  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Arroz integral tres delicias (maíz, huevo, guisante) Filete de merluza al horno/plancha Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca de temporada y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral
25	26	Va por vosotros 27	28	29
Crema de calabaza Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral	Garbanzos con verduras salteados al wok Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espirales integrales a la carbonara (nata, bacon) Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	FIESTA ESCOLAR

Listado de alérgenos por plato para el Menú Pastas integrales, no fritos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	REFINADO	MOJUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Pastas integrales, Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Primero	-																
		Segundo	-																
	Semana 2	Lunes	Guarnición	FESTIVO															
Primero			Judías verdes salteadas con patata																14
Segundo			Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	3							9						14
Martes		Guarnición	-																
		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4					9		11				14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9						14
Viernes		Guarnición	-																
		Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4											
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1									9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9						14
	Viernes	Guarnición	-																
		Primero	Festivo																
		Segundo	y																
Semana 4	Lunes	Guarnición	FESTIVO																
		Primero	Brócoli salteado																
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
	Martes	Guarnición	Patatas dado al horno																14
		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3							9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Primero	Arroz integral tres delicias (maíz, huevo, gui				3												
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
	Viernes	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																
		Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10					
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
		Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Primero	Espirales integrales a la carbonara (nata, be	1	2	3							9		11				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
	Jueves	Guarnición	Patatas fritas																
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												
	Viernes	Guarnición	Lechuga y pepino																14
		Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, r		2														14
		Segundo	Caballa al horno					4											
Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO	
04 Judías verdes salteadas con patata (130g patata hervida = 2r) Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada 2r / pan 60g (3r)	05 Guiso de garbanzos con verduras (165g garbanzos hervidos = 3r) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada 2r / pan integral 46g (2r)	06 Paella mixta de marisco y magro (152g arroz hervido = 4r) Abadejo al horno o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado 0,8r / pan 44g (2,2r)	07 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún (135g asta hervida = 3r) Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda v salsa terivaki (110g alubias hervidas = 3r) Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 23g (1r)	08 Crema de zanahoria (130g patata hervida = 2r) Jamonicitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada 2r / pan 60g (3r)	
11 Arroz integral con salsa de tomate casera (120g arroz integral hervido = 3r) Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 1r / pan 60g (3r)	12 Guiso de lentejas con calabaza (100g lentejas hervidas 2r + 65g patata hervida 1r = 3r) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada 2r / pan integral 46g (2r)	13 Patatas guisadas con pollo (195g patata hervida = 3r) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur 0,8r / pan 64g (3,2r)	14 Sopa de cocido con caldo casero (45g pasta hervida = 1r) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera (110g garbanzo hervido 2r + 65g patata hervida 1r = 3r) Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 46g (2r)	15 FESTIVO	
Día del celiaco			Jornada Inglesa		
18 Brócoli al ajillo (añadir 65g patata hervida = 1r)  Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno (70g patata asada = 2r) Fruta fresca de temporada 1r / pan blanco o pan sin gluten 60g (3r)	19 Espaguetis integrales a la carbonara (180g pasta hervida = 4r) Salmón al horno o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 46g (2r)	20 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) (130g patata hervida = 2r) Meloso de garbanzos con verduras (110g garbanzos hervidos = 2r) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur 0,8r / pan 44g (2,2r)	21 Arroz tres delicias (maíz, huevo, guisante) (114g arroz hervido = 3r) Merluza al horno o plancha Patatas fritas (60g = 2r) Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 23g (1r)	22 Alubias blancas guisadas con verduras (110g alubias hervidas = 2r) Tortilla de patata y cebolla horno (70g patata asada = 2r) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada 1r / pan 40g (2r)	
25 Crema de calabaza (130g patata hervida = 2r) Pavo con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 2r / pan 60g (3r)	26 Garbanzos con verduras salteados al wok (165g garbanzos hervidos = 3r) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada 2r / pan integral 46g (2r)	Va por vosotros	27 Espirales a la carbonara (nata, bacon) (135g pasta hervida = 3r) Pollo al horno Patatas fritas (60g = 2r) Frutas variadas frescas 1r / pan 20g (1r)	28 Guiso de lentejas con verduras (65g patata hervida 1r + 100g lentejas hervidas 2r = 3r) Tortilla de patata y calabacín (70g patata asada = 2r) Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 23g (1r)	29 FESTIVO
				FIESTA ESCOLAR	

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

