

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Gazpacho casero con picatostes</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 763,7288 prot (g): 23,4048 lip (g): 42,5362 hc (g): 67,78675</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>do de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 755,0233 prot (g): 28,73965 lip (g): 16,8084 hc (g): 111,33725</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 650,15825 prot (g): 34,39995 lip (g): 26,4983 hc (g): 63,94575</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 647,88125 prot (g): 33,1384 lip (g): 22,3238 hc (g): 76,86945</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno/ plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 531,26205 prot (g): 21,7189 lip (g): 13,823 hc (g): 74,2072</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095</p>
<p>15</p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 687,0606 prot (g): 31,8274 lip (g): 27,4321 hc (g): 71,369</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 613,83205 prot (g): 25,829 lip (g): 23,92115 hc (g): 69,18285</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p>19 MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Helado sabores y pan</p> <p>Kcal: 794,8938 prot (g): 21,0197 lip (g): 33,76055 hc (g): 99,17485</p>
<p>22</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>23</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>24</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>25</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>26</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p>29</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>30</p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p> <p>Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía</p> <p>La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada</p>



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUIERTOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					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	0																14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11			14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4											14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															14		
		Guarnición	0																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceiteun	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14	
		Guarnición	0																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9			11			14		
	Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9			11	12		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Miércoles	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																14		
	Segundo	#¡VALOR!																14		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14		
Viernes	Primero	Lunes																14		
	Segundo	Kcal																14		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14		
Semana 5	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																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																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	0																14		
	Segundo	0																14		
	Guarnición	No lectivo																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho con pan sin gluten Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan sin gluten
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2						9					14				
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9								
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14	
			Guarnición	-																	14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín																	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11					14	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
			Segundo	Tortilla francesa			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9		11						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i				4														
Guarnición			Zanahoria dado salteada																		14	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12				14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																		14
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																	14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom										9		11						
			Segundo	Pollo asado en su jugo																		
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 4	Lunes		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Jueves		Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	#¡VALOR!																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Viernes		Primero	Lunes																		
			Segundo	Kcal																		
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																			
Semana 5	Lunes		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5				8	9	10	11	12						14	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	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			No lectivo																			

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
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
Segundo			Tortilla de patata y cebolla			5														
Guarnición			Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
Segundo			Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14		
Guarnición			Ensalada de lechuga y brotes de soja																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	Crema de puerro y zanahoria														14		
Segundo			Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14		
Segundo			Guisantes salteados con ajito y huevo																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
Segundo			Jamoncitos de pollo asados																14	
Guarnición			Patatas al vapor																14	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
Segundo			Tortilla francesa																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14		
Segundo			Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11		14		
Segundo			Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																14	
Guarnición			Zanahoria dado salteada																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14		
Segundo			Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
Guarnición			-																14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi														14		
Segundo			Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																14	
Guarnición			Lechuga y pepino																14	
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c														14		
Segundo			Merluza en salsa verde con guisantes																14	
Guarnición			-																14	
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14		
Segundo			Revuelto de huevo salteado																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11		14		
Segundo			Pollo asado en su jugo																14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	0																
Segundo			0																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	0																
Segundo			0																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles		Primero	0																
Segundo			0																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves		Primero	#¡VALOR!																
Segundo			#¡VALOR!																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes		Primero	Lunes																
Segundo			Kcal																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Semana 5	Lunes	Primero	0																
Segundo			0																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14		
Segundo			Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12			14		
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																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	-																
Segundo			-																	
Guarnición			No lectivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin crustáceos					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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Sin crustáceos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14					
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9						14					
			Guarnición	Patatas fritas																			
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14					
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14					
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															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	-																					
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14						
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14						
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																				
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14					
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14					
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2												11	14					
		Guarnición	Patatas al vapor															14					
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14					
		Segundo	Tortilla francesa			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14					
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14						
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3											9	14						
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14						
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3											9	11						
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4																
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																					
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														12	14					
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																				
		Guarnición	-																				
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14					
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat															14					
		Guarnición	Lechuga y pepino															14					
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3											9	11	14				
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4															
		Guarnición	-																				
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																				
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3											9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14						
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1														9	11					
	Segundo	Pollo asado en su jugo																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14					
Semana 4	Lunes	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
	Martes	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
	Miércoles	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Jueves	Primero	#¡VALOR!																					
	Segundo	#¡VALOR!																					
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																					
Viernes	Primero	Lunes																					
	Segundo	Kcal																					
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																					
Semana 5	Lunes	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																				
	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																					
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																				14	
Viernes	Primero	-																					
	Segundo	-																					
	Guarnición	-																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Pisto de verduras hortelano Arroz con pollo y champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo estofado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Estofado de pollo Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Filete de merluza al horno/plancha Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	18 Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin soja con tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja																	11 12 14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
		Segundo	Arroz con pollo y champiñones																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most																	2 11 14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja																	1 11 12 14	
		Segundo	Tortilla francesa																	5 14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio																	1 11 14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																	4 14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																12 14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Estofado de pollo																		
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																	14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha																	4 14	
		Guarnición	Calabacín asado																		
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																	5 14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate																	1 11 14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	#¡VALOR!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Viernes	Primero	Lunes																		
		Segundo	Kcal																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja																	1 2 5 8 9 10 11 12 14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																	5 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	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Revuelto de huevo salteado Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Jamoncitos de pollo asados Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco					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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado, marí	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							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	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2								11					14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3					9		11						
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3					9		11					14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Guisantes salteados																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1							9		11						
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	Kcal																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																
	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																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín frito Fruta fresca de temporada y pan	02 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patata y cebolla Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Zanahoria baby al vapor Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Contramuslo de pollo horneado o plancha Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan	09 Calabacín salteado con puerro Jamoncitos de pollo asados Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa Tomate asado Yogur y pan	11 Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Revuelto de huevo salteado Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de cocido con fideos integrales Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Calabaza salteada con puerro Salteado de garbanzos con cous cous Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de pasta y verduras Jamoncitos de pollo asados Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Zanahoria baby salteada Helado sabores y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco, sulfi					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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado, marí	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria)	1	2	3						9			12				
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Calabacín frito	1															
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1										9		11				
		Segundo	Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Tomate asado																	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Martes	Primero	Calabacín salteado con puerro																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con arroz	1																
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Tomate asado																	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11					
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Calabaza salteada con puerro																	
		Segundo	Salteado de garbanzos con cous cous	1									9		11					
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta y verduras	1									9		11					
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Guisantes salteados																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Tomate asado																	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9		11					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes	Primero	Lunes																	
		Segundo	Kcal																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																	
	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	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				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	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											
Guarnición		Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3						9			11			14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9			11				
		Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbaoca	1	2	3	4	5	6			9			11	12		14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	Kcal																
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																
	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		-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero con picatostes Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de ave con arroz integral Abadejo en salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)															
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2								11					14
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3					9		11					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz integral											12			14	
		Segundo	Abadejo en salsa de zanahorias					4										
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata															14
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c															14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1							9		11					
		Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9		11	12				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Jueves	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	#¡VALOR!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Viernes	Primero	Lunes															
		Segundo	Kcal															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO															
	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															
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho con pan sin gluten Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin gluten, huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2						9					14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guisantes salteados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11				14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
Guarnición		Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																	14
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																	14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom											9		11				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes	Primero	Lunes																	
		Segundo	Kcal																	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5						8	9	10	11	12				14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	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		No lectivo																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						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	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guisantes salteados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2												11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12				
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9			11				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes	Primero	Lunes																	
		Segundo	Kcal																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12				14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	
		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	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de acelgas Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	02 Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	03 Arroz blanco Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	05 Crema de espinacas Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
08 Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan	10 Brócoli al vapor Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	11 Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	12 Macarrones en blanco Caballa en aceite Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	16 Crema de acelgas Estofado de pollo Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan	17 Espinacas salteadas Filete de merluza al horno/plancha Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan	18 Lentejas estofadas con arroz Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis en blanco Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin Huevo, fructos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con arroz	1															
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de espinacas																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1									9		11				
		Segundo	Caballa en aceite							4									
		Guarnición	Calabacín asado																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12			14	
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de acelgas																14
		Segundo	Estofado de pollo																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha							4									
		Guarnición	Calabacín asado																
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con arroz	1															
		Segundo	Abadejo al horno							4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Espaguetis en blanco	1									9		11				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	Kcal																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5						8	9	10	11	12			14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	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	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin Huevo, frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						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	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14		
		Segundo	Guisantes salteados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2											11				14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14	
		Guarnición	-																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Abadejo al horno					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11				14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Miércoles	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																14	
		Segundo	#¡VALOR!																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Viernes	Primero	Lunes																14	
		Segundo	Kcal																14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Semana 5	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12				14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																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	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de acelgas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	04 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
15 Sopa de ave con arroz integral Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca permitida y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV, huevo, pi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14	
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha											9		11			14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11				
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12			14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																14	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
	Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9			11				
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Miércoles	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	#¡VALOR!																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Viernes	Primero	Lunes																	
	Segundo	Kcal																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
	Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5						8	9	10	11	12			14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
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	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						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	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2								11					14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3					9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3					9		11						
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											
Guarnición		Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat															14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3					9		11					14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1							9		11						
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	Kcal																
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																
	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																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
Guarnición		-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin Lactosa, fruto:	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						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	Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4													
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11				14		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	Lunes																		
	Segundo	Kcal																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12				14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	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	No lectivo																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho casero con picatostes Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco, crustáceo, cetáceo					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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin marisco, crust	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9				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	-																
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11				14
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11					
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi															14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat															14
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3						9		11				14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
		Guarnición	-															
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11					
	Segundo	Pollo asado en su jugo																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Jueves	Primero	#¡VALOR!																
	Segundo	#¡VALOR!																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Viernes	Primero	Lunes																
	Segundo	Kcal																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO															
	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																
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
Viernes	Primero	-																
	Segundo	-																
	Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de acelgas Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca permitida y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
LTP frutas	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3					9							14
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						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	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
		Guarnición	-																14
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu	1	2	3							9			11			14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1									9			11			14
		Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbaoca	1	2	3	4	5	6				9			11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes	Primero	0															14	
		Segundo	0															14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
	Martes	Primero	0																14
		Segundo	0																14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
	Miércoles	Primero	0																14
		Segundo	0																14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																14
		Segundo	#¡VALOR!																14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
	Viernes	Primero	Lunes																14
		Segundo	Kcal																14
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
Semana 5	Lunes	Primero	0															14	
		Segundo	0															14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																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	-																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
01 Gaspacho casero con picatostes Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin soja con tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin soja, tolera trazas, profi					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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin soja, tolera tra	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)							4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1													11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2											11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla francesa			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1													11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i							4											
Guarnición		Zanahoria dado salteada																			
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															12	14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, c																	14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes							4											
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1													11				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	#¡VALOR!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Viernes	Primero	Lunes																		
		Segundo	Kcal																		
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																			
Semana 5	Lunes	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5					8	9	10	11	12					14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	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		-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho casero Hamburguesa al horno Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	09 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis integrales a la napolitana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Helado sabores y pan integral
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03 Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS										
Pastas integrales, Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero																	1	14							
		Segundo	Hamburguesa al horno																	2	3	9	14					
		Guarnición	Patatas al vapor																	14								
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																	1	14							
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	3	14							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14								
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14								
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)																	4	14							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																	9	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	Crema de puerro y zanahoria																	14								
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14								
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	14								
		Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo																	3	14							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14								
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14								
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most																	2	11	14						
		Guarnición	Patatas al vapor																	14								
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14								
		Segundo	Tortilla francesa																	3	14							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14								
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14								
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch																	1	2	3	9	14				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14								
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																	1	9	11	14					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																	4	14							
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	12	14							
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																	14								
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	14								
		Guarnición	-																	14								
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14								
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patat																	14								
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14								
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitu																	1	2	3	9	11	14			
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																	4	14							
		Guarnición	-																	14								
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																	1	14							
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																	2	3	9	14					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14								
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana																	1	9	11	14					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	14								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14								
Semana 4	Lunes	Primero	0																	14								
		Segundo	0																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
	Martes	Primero	0																	14								
		Segundo	0																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
	Miércoles	Primero	0																	14								
		Segundo	0																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	14								
		Segundo	#¡VALOR!																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
	Viernes	Primero	Lunes																	14								
		Segundo	Kcal																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
Semana 5	Lunes	Primero	0																	14								
		Segundo	0																	14								
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14								
	Martes	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	VACACIONES DE VERANO																	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	-																	14								

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gazpacho con picatostes(pan tostado 15 g 1 r) Hamburguesa al horno Patatas fritas (30 g 1r) Fruta fresca de temporada 2r / pan 60g (3r)	02 Lentejas con patatas y verdura (100g. +64 g. de patata cocida) 3r Tortilla de patata y cebolla(patata horno 70 gr 2 r) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada 1r / pan integral 23g (1r)	03 Arroz integra con salsa de tomate(arroz cocido 160 gr 4r) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur desnatado de sabor (1r) / pan blanco (40g) 2 r	04 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)	05 Crema de puerro y zanahorias(patata cocida 190 gr 3 r) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada 1r / pan 60g (3r)
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(arroz114 g 3r) Guisantes salteados con ajito y huevo(100 gr 1 r) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	09 Crema de calabacín(calabacín 140g+ patata cocida 130g) (3r) Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas 65 g 1 r Fruta fresca (1r) / pan integral (46g)2r	10 Guiso de alubias blancas verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan blanco (40g) 2 r	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía 250g+patata hervida 150 gr) 3 r Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (2r) / pan integral (46g)2r	12 Macarrones integrales 180 gr 4 r aglio e olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
15 Sopa de arroz integral con caldo casero (arroz integral 160g 4 r) Magro de cerdo en salsa con verduras Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	16 Crema de verduras y hortalizas(patata cocida 130 gr 2 r) Ropa vieja(garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Fruta fresca (1r) / pan integral (46g)2r	17 Ensalada alemana(patata,frakfurt, aceituna) (128 g. de patata cocida) 2r Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca (2r) / pan blanco (60g) 3 r	18 Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	19 MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)(pasta cocida 135 g 3 r) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (2r) / pan blanco (40g) 2 r
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

Fruta fresca de temporada(primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja, melón y sandía
La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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...

- 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