

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco	Arroz integral con salsa de tomate artesana	Lentejas guisadas con verduras y bacon	Crema de verduras y hortalizas	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún
Albóndigas mixtas en salsa española	Merluza a la bilbaína con pimentón	Tortilla de patata	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo)
Patatas fritas	Lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado	Lechuga y pepino	 Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Kcal: 712,1415 prot (g): 24,42425 lip (g): 20,53475 hc (g): 92,902
Kcal: 961,8315 prot (g): 30,44775 lip (g): 46,01775 hc (g): 91,38	Kcal: 572,025 prot (g): 24,51 lip (g): 14,6625 hc (g): 65,03	Kcal: 818,9425 prot (g): 34,19125 lip (g): 30,29375 hc (g): 86,578	Kcal: 503,3875 prot (g): 25,11125 lip (g): 19,297 hc (g): 42,181	
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	 Macarrones integrales a la napolitana	Gazpacho casero con picatostes	Alubias blancas con verduras
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Lentejas guisadas con verduras	Jamonicos de pollo a la cazadora	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	 Lechuga y maíz dulce	Patatas al vapor	Lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Kcal: 796,475 prot (g): 28,9075 lip (g): 40,08125 hc (g): 60,322	Kcal: 635,84125 prot (g): 26,44275 lip (g): 24,05225 hc (g): 73,612	Kcal: 844,85125 prot (g): 35,47175 lip (g): 19,08975 hc (g): 106,786	Kcal: 616,043 prot (g): 31,84925 lip (g): 22,517 hc (g): 52,934	Kcal: 650,408 prot (g): 38,37625 lip (g): 21,7385 hc (g): 59,859
21	22	23	24	25
Paella de verduritas	Ensalada de garbanzos primavera	Crema suave de calabacín	 Guiso de lentejas con arroz integral	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	Merluza en adobo de limón frito	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	 Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
Kcal: 847,38375 prot (g): 34,95125 lip (g): 35,79875 hc (g): 75,025	Kcal: 730,3605 prot (g): 30,41025 lip (g): 40,5315 hc (g): 48,447	Kcal: 778,463 prot (g): 33,6365 lip (g): 21,65775 hc (g): 96,794	Kcal: 507,84875 prot (g): 20,74125 lip (g): 9,7 hc (g): 61,858	Kcal: 637,42875 prot (g): 40,69375 lip (g): 25,28375 hc (g): 45,57
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas	Alubias pintas guisadas con chorizo	Sopa de estrellas con caldo casero		- Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. - EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata	Pollo asado en su jugo		
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo		
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Yogur y pan de horno tradicional		
Kcal: 735,208 prot (g): 27,57925 lip (g): 37,634 hc (g): 54,727	Kcal: 854,68375 prot (g): 26,62375 lip (g): 37,85625 hc (g): 73,768	Kcal: 794,7425 prot (g): 44,775 lip (g): 26,90625 hc (g): 72,724		

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.

¡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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de ja														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hie														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ace				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terner														14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	5						9					14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	5						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	5					8	9	10	11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	5						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis:				4	5	6								
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Guisantes salteados Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6					9			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, m									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana				4	5	6								14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras			3											14
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa ton									9					
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESC/ADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah	1								9		11			14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientó y ceboll														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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																	
						GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin crustáceos	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9							14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j																	14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	#¡VALOR!																	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Catalán																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2									9		11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3							9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1										9						14
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, ace																	14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																	14
			Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3								9					14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1										9		11			14	
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas			2	3							9						14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																	14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno			2	3							9						14
			Guarnición	Calabacín salteado																	
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																	14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3							8	9	10	11				14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1																
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3								9						14
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14	
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1										9		11	12		14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																	14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin soja (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Revuelto de huevo y champiñones - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Champiñones salteados con cebolla Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de calabaza y calabacín Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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																	
	▼	▼	▼	▼	▼	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	3	4	5	6				9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j																	14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	#¡VALOR!																	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Catalán																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin soja (tomate, maí																	14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana							4	5	6								14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón																	14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14
			Segundo	Tortilla de patata				3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac							4										14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones				3													
			Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Champiñones salteados con cebolla																	
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo						4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Martes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
			Segundo	Tortilla francesa				3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma																	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes				1													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja				1										11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimientó y ceboll																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																	14	
		Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollic				1											11			
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																		
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita				1				4	5	6				10	11		14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate																		
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín																14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																		
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																	14	
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14	
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja				1											11	12	14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	14	
	Jueves	Primero	Coliflor salteada																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																	14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																		
		Segundo	Filete de bacaladilla al horno							4	5	6									
		Guarnición	Calabacín salteado con puerro																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin pescado, marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j															14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	Catalán																
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2						9			11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																
	Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Viernes	Primero	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, ace															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne															14	
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3					9						14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11			14	
		Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3					9							14	
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11				14	
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1															
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9						14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9			11	12		14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Espirales aglio-olio Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Tortilla de patata Tomate asado Yogur y pan de horno tradicional	Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Calabacín salteado con puerro Garbanzos encebollados - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Champiñones salteados con cebolla Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Zanahoria dado salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Guiso de lentejas con arroz Maíz salteado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias salteadas con ajo y perejil Cinta de lomo fresco asado en su jugo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos con cous cous Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Maíz salteado Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas salteadas con arroz Tortilla de patata Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de ave con fideos Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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, sulfuros

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado, marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales aglio-olio	1								9			11		
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Salteado campestre (judía, berenjena, zana														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro														
			Segundo	Garbanzos encebollados														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Champiñones salteados con cebolla														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9			11		
			Segundo	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, z	1	2	3						9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Garbanzos con cous cous	1								9			11		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, z	1	2	3						9			12		
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, z	1	2	3						9			12		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Alubias pintas salteadas con arroz														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9			11	12	14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Albóndigas de ave guisadas a la española (cebolla, tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con pollo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pavo en salsa de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin gluten (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Abadejo al horno Tomate fresco aliñado Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Guisantes salteados Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias con arroz integral Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESC/ADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin gluten, huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin gluten (tomate, m									9					14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa ton									9					
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y ceboll														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria														
			Segundo	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin huevo (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Abadejo al horno Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano) Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Bacalao horneado con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Espirales sin huevo en blanco Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz blanco Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de acelgas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Arroz salteado con champiñones y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Brócoli al vapor Salmón al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Espirales sin huevo en blanco Guiso de lentejas con arroz Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Crema de acelgas Filete de cerdo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin huevo en blanco salteados con pollo Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Brócoli al vapor Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de acelgas Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Bacalao al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin huevo (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Abadejo al horno Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano) Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Bacalao horneado con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin Huevo, frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	San jacob de york y queso frito		1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de je																14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
		Guarnición	Catalán																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin huevo (tomate, m										9						14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana						4	5	6								14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón																14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon		1									9					14
			Segundo	Abadejo al horno						4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes		Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac						4										14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																14	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo						4	5	6								14	
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo						4	5	6									
		Segundo	Filete de merluza al horno																	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo napolitana (salsa ton		1									9			11		14	
		Segundo	Lentejas guisadas con verduras		1														14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes		1														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas						4	5	6								14	
		Segundo	Abadejo al horno																14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14	
		Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po		1									9			11		14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1														14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita		1					4	5	6				10	11		14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																14	
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14	
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras																14	
		Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil						4	5	6								14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo											9			12		14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14	
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis							4	5	6								
		Guarnición	-																	

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin huevo (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Abadejo al horno Tomate fresco aliñado Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano) Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Bacalao horneado con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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.

[illegible]

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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, c

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9		11			14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, ace														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y piment														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin Lactosa, fruto:	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	San jacob de york y queso frito		1	2	3	4	5	6			9						14	
Guarnición			Lechuga y tomate fresco																	14	
Martes		Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14	
Miércoles		Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de jé																	14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
	Guarnición	#¡VALOR!																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	VACACIONES DE VERANO																			
	Guarnición	Catalán																			
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah		1									9		11			14		
		Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana						4	5	6									14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón																	14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon		1			3						9						14	
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac						4											14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																	14	
		Guarnición	-																		
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo						4	5	6								14	
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Martes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo					3													
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
Miércoles		Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1									9		11				14	
		Segundo	Lentejas guisadas con verduras		1															14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																		
Jueves		Primero	Gazpacho casero con picatostes		1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
Viernes		Primero	Alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	14	
Semana 4		Lunes	Primero	Paella de verduritas					3												14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																	14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y ceboll																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																	14	
		Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo		1									9		11				14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1																
		Segundo	Merluza en adobo de limón frita		1				4	5	6					10	11			14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate																		
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	

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
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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, cef

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
						GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin marisco, crust	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9						14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j																	14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	#¡VALOR!																	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Catalán																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2								9			11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9							14	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1									9						14	
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Viernes	Primero	Ensalada de patata, tomate, zanahoria, ace																14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																14	
			Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9						14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1									9			11			14	
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	
			Guarnición	Patatas al vapor																14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas			2	3						9						14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9							
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno			2	3						9						14	
			Guarnición	Calabacín salteado																14	
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3						8	9	10	11				14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1																
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3							9						14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9							14	
			Segundo	Tortilla de patata			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema de acelgas Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
LTP frutas	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	San jacobó de york y queso frito		1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j																	14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	#¡VALOR!																	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE VERANO																	
			Guarnición	Catalán																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco		1	2							9			11			14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española		1	2	3						9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana							4	5	6								
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón																	14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon		1									9						14
			Segundo	Tortilla de patata				3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac							4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																	14
			Guarnición	-																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana		1	2	3						9						14	
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo						4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Tortilla francesa				3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana		1									9			11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras		1															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Jueves	Primero	Crema de acelgas																	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas			2	3						9							
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																	14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	
		Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera																	14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno			2	3						9							14
			Guarnición	Calabacín salteado																	
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																	14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo		1									9			11			14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1															
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita		1					4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york		1	2	3							9						14
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																	14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo		1	2	3						9							14
			Segundo	Tortilla de patata				3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1									9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																	14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis							4	5	6								
			Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales sin soja (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con pollo Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo de limón frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de calabaza y calabacín Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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	PESC/ADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin soja, tolera tra	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	San jacobó de york y queso frito	1	2	3	4	5	6			9					14
		Martes	Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de j														14
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Catalán														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales sin soja (tomate, maí														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac				4										14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de garbanzos primavera														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientó y ceboll														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollc	1										11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo de limón frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco									10	11				14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco Albóndigas mixtas en salsa española Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún Ropa vieja (garbanzos, patata, tomate, ternera, pollo) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
14	15	16	17	18
Patatas a la riojana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado saltada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Lentejas guisadas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Gazpacho casero con picatostes Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
21	22	23	24	25
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Ensalada de garbanzos primavera Hamburguesa mixta al horno Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Coditos con salsa de tomate y pollo Lechuga y pepino Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Pollo asado en su jugo Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional		Fruta fresca de temporada (verano): 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		GOLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Pastas integrales, Semana 1		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6		9								14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún																		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras en caldo de ja																	14	
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																		
		Guarnición	Catalán																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2								9			11			14	
		Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón						4	5	6									14
Guarnición			Lechuga y remolacha																	14	
Miércoles		Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1										9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																		
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Viernes	Primero	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, ac							4										14		
	Segundo	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate,terne																	14		
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3							9						14		
	Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo							4	5	6										
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1										9			11			14	
		Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Gazpacho casero con picatostes	1																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																	14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras																	14		
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	14		
	Guarnición	Lechuga y remolacha																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Paella de verduritas			2	3						9						14		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14		
	Martes	Primero	Ensalada de garbanzos primavera			2	3						9						14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14		
		Guarnición	Calabacín salteado																	14	
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14		
		Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1										9			11			14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3								9						14		
	Segundo	Pollo al ajillo																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	14		
	Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																	14		
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1										9			11	12		14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	14	
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	14	
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																	14	
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	14		
	Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis							4	5	6								14		
	Guarnición	-																	14		

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

Menú Diabética 7 raciones

Colegio Santa Ana y San Rafael

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
Ensalada de espirales con queso fresco (135g pasta hervida) 3r	Arroz integral (152 g 4 r)con salsa de tomate artesana	Guiso de lentejas con verduras (100 gr lentejas hervidas) 2r	Crema de verduras y hortalizas(patata 195g 3 r)	Ensalada de patata con maíz, zanahoria, aceitunas y atún(patata hervida 130 gr 2 r)
Albóndigas mixtas en salsa española	Merluza a la bilbaína con pimentón	Tortilla de patata (70 g 2r)	Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas	Ropa vieja (garbanzos,patata, tomate, ternera, pollo)(garbanzo hervido 110g 2r)
Patata frita(30 g 1 r)	Lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado	Lechuga y pepino	
Fruta fresca (1r) / pan blanco40 g (2r)	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco (40g) 2r	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r
14	15	16	17	18
Patatas con pollo(patata hervida 195 gr 3 r)	Arroz (114g 3 r)a la cazuela con magro	Macarrones integrales a la napolitana(pasta integral 135 g 3 r)	Gazpacho casero con picatostes(pan tostado 30 g 2 r)	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 165 g 3 r)
Salmón al horno con toque de eneldo	Tortilla francesa	Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r	Jamoncitos de pollo a la cazadora	Cinta de lomo fresco asado en su jugo
Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patata al horno(patata horno 70 g 2 r)	Lechuga y remolacha
Fruta fresca (1r) / pan blanco60 g (3r)	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco60 g (3r)	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (46g) 2r	Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r
21	22	23	24	25
Paella de verduritas(arroz 114 gr 3r)	Ensalada de garbanzos primavera(garbanzo hervido 165g) 3r	Crema suave de calabacín(patata 65g 1 r)	Guiso de lentejas con arroz integral(100 gr lentejas hervidas) 2r + 40 g arroz integral 1r)	Salteado de brócoli con york
Revuelto de huevo y queso fundido	Hamburguesa mixta al horno	Coditos con tomate y pollo (90g pasta hervida) 2r	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pollo al ajillo
Ensalada de col fresca	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Lechuga y tomate fresco	Patata al horno(patata horno 70 g 2 r)
Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (60g) 3r	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan blanco (60g) 3r	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Fruta fresca (2r) / pan blanco 60 g (3r)
28	29	30	01	02
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(patata cocida 195 gr 3 r)	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 110 g 2 r)	Sopa de ave (90g pasta hervida) 2r		
Magro de cerdo en salsa fina de manzana	Tortilla de patata y cebolla horno (70 g 2 r)	Pollo asado en su jugo		
Zanahoria rallada con maíz	Lechuga y tomate fresco	Patatas asadas con tomillo(patata horno 70 g 2r)		
Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco 60 g (3r)	Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (46g) 2r	Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan blanco40 g (2r)		

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



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo