

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 889,7335 prot (g): 35,28575 lip (g): 48,619 hc (g): 64,82	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 678,99425 prot (g): 32,95125 lip (g): 25,025 hc (g): 82,108	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 589,18675 prot (g): 25,043 lip (g): 14,10025 hc (g): 69,903	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,12375 prot (g): 38,00075 lip (g): 25,018 hc (g): 61,209
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 717,43875 prot (g): 33,8515 lip (g): 29,0985 hc (g): 82,612	 Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 668,832 prot (g): 29,44 lip (g): 26,48475 hc (g): 72,506	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 630,83675 prot (g): 33,62925 lip (g): 22,24575 hc (g): 54,766	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 689,595 prot (g): 41,08375 lip (g): 22,715 hc (g): 60,17
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 826,60875 prot (g): 34,95125 lip (g): 35,79875 hc (g): 75,025	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño  Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 774,24175 prot (g): 40,435 lip (g): 30,22125 hc (g): 88,408	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 640,14875 prot (g): 22,92125 lip (g): 38,8175 hc (g): 41,718	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 646,82775 prot (g): 33,06825 lip (g): 17,146 hc (g): 67,504	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 616,65375 prot (g): 40,69375 lip (g): 25,28375 hc (g): 45,57
23	24	25	26	27
 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 633,5505 prot (g): 26,76225 lip (g): 13,585 hc (g): 90,376	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 936,28125 prot (g): 34,0325 lip (g): 42,9025 hc (g): 82,768	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 771,81375 prot (g): 29,855 lip (g): 34,855 hc (g): 68,706	Garbanzos guisados con verduras Nuggets Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 842,29 prot (g): 26,415 lip (g): 36,02 hc (g): 75,513	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 499,859 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 671,69375 prot (g): 36,94625 lip (g): 23,17775 hc (g): 62,746	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	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	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Merluza a la bilbaina con pimentón					4	5	6							14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14	
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3							9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hiebt															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14	
	Semana 2	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	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor														14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14	
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con	1	2	3					8	9	10	11				
			Guarnición	0															
		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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
			Segundo	Nuggets	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			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																
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3							9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1									9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9					14
			Guarnición	0															
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6				9					14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Champiñones salteados																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>	<div><div></div></div>		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14		
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3				9							14		
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo																
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6									14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14	
		Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9						14
				Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6				9					
				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 con crema de setas y	2									9						
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves		Primero	Crema suave de coliflor															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora																
			Guarnición	Patatas al vapor															14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
				Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												14
				Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Crema suave de calabacín															14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientto y ceboll																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															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															14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
		Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
				Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po										9					
				Guarnición	-															
	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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
	Jueves		Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			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	-																
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimientto y ceboll																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14		
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
		Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6									14		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						14		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14		
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14		
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Macarrones con salsa de tomate y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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.

[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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	nutriab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin crustáceos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin crustáceos	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9				14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3				9					14		
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3				9					14		
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11					
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3				9					14		
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14		
	Semana 2	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3				9		11			14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja							9					14		
		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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2					9		11					
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14		
	Jueves	Primero	Crema suave de coliflor												14			
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
		Guarnición	Patatas al vapor												14			
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3				9					14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1						9		11					
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3				9					14		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín												14		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3				9					14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14		
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3									14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3				9					14			
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno												14			
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14		
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3				6	9	10	11				
			Guarnición	-														
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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14			
Jueves		Primero	Garbanzos guisados con verduras												14			
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes												14			
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
	Guarnición	Guisantes salteados																
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14			
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3				9					14			
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14			
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14			
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3				9					14			
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1						9		11			14			
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3				9					14			
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y pavo												14				
	Segundo	Tortilla francesa			3													
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Pisto de verduras hortelano Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con pollo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja con calabaza y setas Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor 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
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Champiñones salteados con cebolla Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de calabaza y calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor salteada Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno Calabacín salteado con puerro Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Pisto de verduras hortelano Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	Alimentos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2								9				14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 2	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 pollo			3											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja con calabaza y setas														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos 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 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Champiñones salteados con cebolla														
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollic	1										11			
			Guarnición	-														
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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
Jueves		Primero	Coliflor salteada															
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
		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																
Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano															
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimer														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
		Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14	
		Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14	
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
	Segundo	Tortilla francesa			3													
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	PERCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado, mari	Semana 1	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	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9		11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Guisantes salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Tomate asado Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Maíz salteado Fruta fresca de temporada 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
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas salteadas con arroz Tortilla de patata Tomate asado Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con arroz Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco, sulfitos

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 pescado, mari	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	-														
	Semana 2	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	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9		11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y piment														
			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 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, z	1	2	3						9			12		
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		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 4	Lunes	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	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas salteadas con arroz														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Guisantes salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Tomate asado														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria,														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alimentos												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9				14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14	
			Guarnición	Patatas fritas													
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14	
			Guarnición	Patatas fritas													
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14	
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana													
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6						14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3					9		11		14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14		
	Semana 2	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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6							
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14	
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor												14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora													
			Guarnición	Patatas al vapor												14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas													
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9				14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca													
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14	
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín												14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3					9				14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1												
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1							9		11			
			Guarnición	-													
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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14		
Jueves		Primero	Garbanzos guisados con verduras												14		
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
		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	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14		
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14		
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9				14		
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14		
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9		11				
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14		
		Guarnición	-														
Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				14			
	Segundo	Tortilla francesa			3												
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas de ave guisadas a la española (cebolla, tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramusto de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con pollo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Merluza con patata, tomate y cebolla al horno Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Pollo asado con manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Revuelto de huevo salteado Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas a la española (c	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9						14
	Semana 2	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 pollo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2						9			11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Merluza con patata, tomate y cebolla al hor				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Pollo asado con manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			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	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) Lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	Alimentos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2								9				14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9				14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahorc														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz													14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9				14	
	Semana 2	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	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con crema de setas y		2							9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor													14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
				Segundo	Abadejo al horno				4	5	6							14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo													14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín													14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll													14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													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													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14	
				Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9				
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras													14	
			Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, piment				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo													14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras													14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			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	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras													14	
				Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6							14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y													14	
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SILFIOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo															
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahorc															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo										9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14	
	Semana 2	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	Filete de merluza al horno				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con crema de setas y	1	2								9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1								9		11				
			Guarnición	-															
Martes		Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, piment				4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
Jueves		Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
		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	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo										9			12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																	
	Segundo	Abadejo al horno				4	5	6											
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Cinta de lomo fresco asado en su jugo - 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 Contramusto de pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz salteado con champiñones Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan de horno tradicional	Espirales sin huevo en blanco Salmón al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida 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
16	17	18	19	20
Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Cinta de lomo fresco asado en su jugo - Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Filete de cerdo horno/plancha 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
23	24	25	26	27
Crema de acelgas Coditos sin huevo en blanco salteados con pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Coliflor salteada Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate asado Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz blanco Filete de bacaladilla al horno - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con arroz Filete de cerdo horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin Huevo, frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3				9							14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo															
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanah															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo										9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6									14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		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															
	Semana 3	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 huevo con crema de setas y	1	2								9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
Lunes		Primero	Paella de verduritas																
		Segundo	Abadejo al horno				4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Martes		Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo										9			12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1															
		Segundo	Merluza en adobo 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	

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramusto de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmon 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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9		11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas 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 y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	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 con salsa de tomate y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - 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 Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
		Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6									14
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier															
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
Semana 2	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 con salsa de tomate y dados de	1								9			11			
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									14
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
	Jueves	Primero	Crema suave de coliflor															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															14
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14
Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												14
		Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9			11			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														14
		Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
		Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9			11			
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
		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	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)															
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6									14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1								9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin marisco, crust	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmon 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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9		11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas 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 y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y pavo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	nutriab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Nuggets Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	PERCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
LTP frutas	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9					14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11		
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3							9			11		14	
		Segundo	Contramusto de pollo asado a las finas hier																
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14	
	Semana 2	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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9				11		
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9				11		
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín															14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9				11		
			Guarnición	-															
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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
Jueves		Primero	Garbanzos guisados con verduras															14	
		Segundo	Nuggets	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	
		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	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3							9					14	
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1									9			11			
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3							9					14	
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6				9					14		
	Segundo	Tortilla francesa			3														
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin soja con calabaza y setas Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de calabaza y calabacín Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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.

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 soja, tolera tra	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco		1	2							9					14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española		1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo																
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahc																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4	5	6									14	
		Guarnición	Zanahoria rallada con maíz																14	
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1														14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 2	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				3													
		Segundo	Tortilla francesa																	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin soja con calabaza y setas																	
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	
	Jueves	Primero	Crema suave de coliflor																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora																	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín																14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral		1															
		Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín																14	
		Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollc		1												11			
		Guarnición	-																	
	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 soja		1											11	12		14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																	
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14	
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		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	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1														14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romerc																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
		Segundo	Merluza a la andaluza frita		1			4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas al vapor Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

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	Alimentos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Pastas integrales, Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9				14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14		
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14		
			Guarnición	Patatas al vapor												14		
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11				
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6						14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz												14		
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3					9		11		14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9				14		
		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														
	Semana 3	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo			3											
			Segundo	Tortilla francesa														
Guarnición			Lechuga y tomate fresco												14			
Miércoles		Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2						9		11					
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14			
Jueves		Primero	Crema suave de coliflor												14			
		Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora															
		Guarnición	Patatas al vapor												14			
Semana 4	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14			
	Lunes	Primero	Paella de verduritas															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9				14			
		Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9		11					
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14			
		Guarnición	-															
Semana 5	Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín												14			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3				9					14			
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14			
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1														
		Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6						14			
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															
	Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3					9				14			
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno												14			
Semana 6	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14			
		Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1							9		11					
		Guarnición	-															
	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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14			
Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14			
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
		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	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1											14			
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14			
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
Semana 8	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata												14			
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14			
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9				14			
		Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9		11					
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14			
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				14				
	Segundo	Tortilla francesa			3													
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes con patatas salteadas con jamón york Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Calabacín gratinado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Arroz hervido Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo 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
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo 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 Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Nuggets Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas con pollo Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipercalórica

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	Alimentos												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Hipercalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de espirales con queso fresco	1	2							9				14
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14	
			Guarnición	Patatas fritas													
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar	1	2	3					9				14	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3					9				14	
			Guarnición	Patatas fritas													
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14	
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana													
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6						14	
			Guarnición	Calabacín gratinado		2	3					9					
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3					9		11		14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier													
			Guarnición	Patatas al vapor												14	
	Semana 2	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	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6							
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14	
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor												14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora													
			Guarnición	Patatas al vapor												14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras												14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo													
			Guarnición	Arroz hervido													
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas													
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14	
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín												14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3					9				14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1												
			Segundo	Merluza en adobo 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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14		
		Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1							9		11				
		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	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo												14		
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras												14		
		Segundo	Nuggets	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		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	Patatas al vapor													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con pollo	1											14		
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3					9				14		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con jar	1	2	3					9				14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romerc														
		Guarnición	Lechuga y remolacha												14		
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9				14		
		Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14		
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1							9		11				
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9				14		
		Guarnición	-														
	Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9				14		
		Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3					9						
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo(250 g + 65 patata cocida) 2 r Albóndigas mixtas en salsa española Patata frita(30 g 1 r) Fruta fresca (1r) / pan integral (69g) 3r	Sopa de ave 90 gr fideos 2 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 110 gr+ patata 64 gr 3 r) Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Arroz integral (152 g 4 r)con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (46g) 2r	Lentejas con verduras (150 gr lentejas hervidas) 3r Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r
09	10	nutrii 11	12	13
FESTIVO	Arroz (114g 3 r)a la cazuela con magro Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Macarrones con crema de setas y calabaza (pasta hervida 135 g 3 r) Salmón al horno con toque de eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor (1r) / pan blanco60 g (3r)	Crema suave de coliflor(patata 130g 2 r) Jamoncitos de pollo a la cazadora Patata al horno(patata horno 70 g 2 r) Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (46g) 2r	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 165 g 3 r) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r
16	17	18	19	20
Paella de verduritas(arroz 114 gr 3r) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (60g) 3r	Sopa de ave 90 gr fideos 2 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 110 gr+ patata 64 gr 3 r) Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Crema suave de calabacín(patata 130g 2 r) Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado (125 gr) 1r + fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3r	Guiso de lentejas con arroz integral(100 gr lentejas hervidas) 2r + 40 g arroz integral 1r) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (69g) 3r	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata al horno(patata horno 70 g 2 r) Fruta fresca (2r) / pan blanco 60 g (3r)
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(patata cocida 195 gr 3 r) Coditos con tomate y pollo (90g pasta hervida) 2r Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r	Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 110 g 2 r) Tortilla de patata y cebolla horno (70 g 2 r) Lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (46g) 2r	Sopa de ave (90g pasta hervida) 2r Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo(patata horno 70 g 2r) Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan blanco40 g (2r)	Guiso de garbanzos con verduras (165 g de garbanzos hervidos) 3r Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Frutas variadas frescas (2r) / pan integral (46g) 2r	Arroz integral (160 g 4 r)con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca (1r) / pan blanco40 g (2r)
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras (150 gr lentejas hervidas) 3r Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco60 g (3r)	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo