

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate casera	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Taco de verduras superfood	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Kcal: 625,365 prot (g): 20,605 lip (g): 20,8 hc (g): 84,378	Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Kcal: 768,556 prot (g): 31,233 lip (g): 42,357 hc (g): 64,265
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales al pesto	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 623,636 prot (g): 30,124 lip (g): 28,111 hc (g): 58,126	Kcal: 540,138 prot (g): 29,645 lip (g): 28,379 hc (g): 38,706	Kcal: 649,707 prot (g): 29,766 lip (g): 17,603 hc (g): 88,082
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Kcal: 472,176 prot (g): 18,444 lip (g): 20,003 hc (g): 50,613	Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	Kcal: 657,785 prot (g): 24,478 lip (g): 15,663 hc (g): 96,203
02	03	04	05	06

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9			11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			5	4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5					9						
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5					9			11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		5					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1							9			11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14

Menú Sin lactosa

Colegio Parque Vallejo

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos ecológicos
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			14
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Pollo con tomate														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

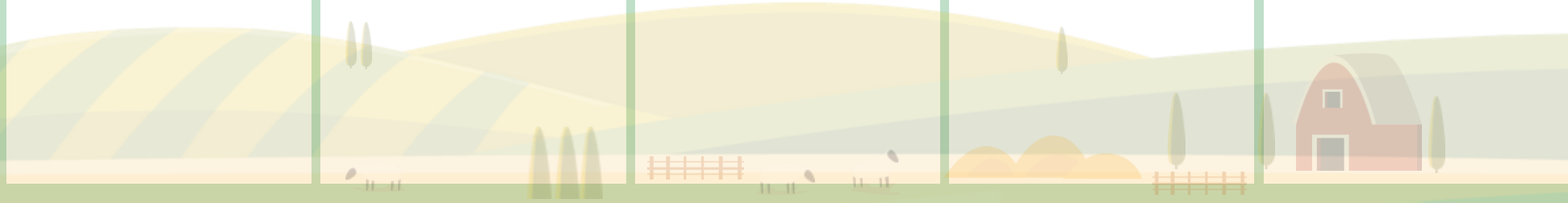
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin huevo

Colegio Parque Vallejo

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Lomo con pimiento y cebolla	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos ecológicos
		Filete de merluza al horno/plancha	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Muslitos de pollo en salsa	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



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	AJÍO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo as														

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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piel de melocotón, alba

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin piel de meloco	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alio-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca variada permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14		
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			14		
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11					
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14		
			Guarnición	Patatas al vapor														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9							
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		5						9		11	12		14		
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14		
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado														14		
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5						9					14		
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14		
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi, melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



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

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS						
Sin frutos secos, k	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																																		14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate																								4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																																		14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas																							3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																																			
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																																		14	
	Jueves	Primero	Coditos a la carbonara																				1	2	3							9		11				14
		Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila																																		14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																																			
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																																			14
		Segundo	Ragout de cerdo																				1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																																			14
	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																				1									9		11				
		Segundo	Merluza al gratén																						3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																		14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																						3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																																			14
		Segundo	Caldereta de pollo																																			
		Guarnición	Calabacín salteado																																			
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																														11					
		Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras																				1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																																		14	
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																																			
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera																				1	2	3					9						14		
		Guarnición	Patatas al vapor																																		14	
	Lunes	Primero	-																																			
		Segundo	-																																			
		Guarnición	NO LECTIVO																																			
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1									9						14
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón																						3						9							
		Guarnición	NO LECTIVO																																			
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1									9						14
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón																						3						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																																			

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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Guisantes salteados con patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Verdura tricolor al aceite de ajo
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guisantes salteados con patatas	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, lentejas, gra

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cacahuete, len	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con patatas														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan	Fruta fresca variada permitida(no kiwi) y pan integral	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi

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.

Menú Sin merluza

Colegio Parque Vallejo

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Bacalao a la muselina de ajo	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



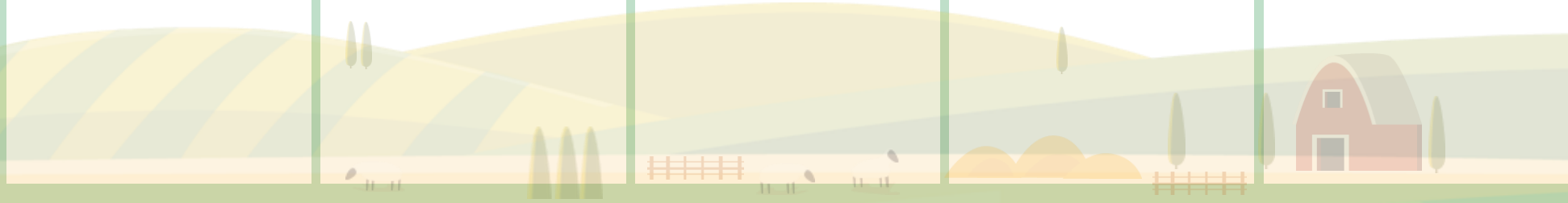
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin merluza

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														
Sin merluza	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate														4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio														14
			Segundo	Bacalao a la muselina de ajo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry														
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po														14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana														4
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas														14
Guarnición			Ensalada de tomate fresco															
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza														4	
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
Jueves		Primero	Judías verdes salteadas															
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patatas dado														14	
Viernes		Primero	Espaguetis integrales algo-olio														14	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla														3	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas														14	
		Guarnición	Patata panadera al horno														14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Salmón al horno														4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y														14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos sin gluten aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con verduras	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos sin gluten
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis sin gluten aglio-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo al horno	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
02	03	04	05	06



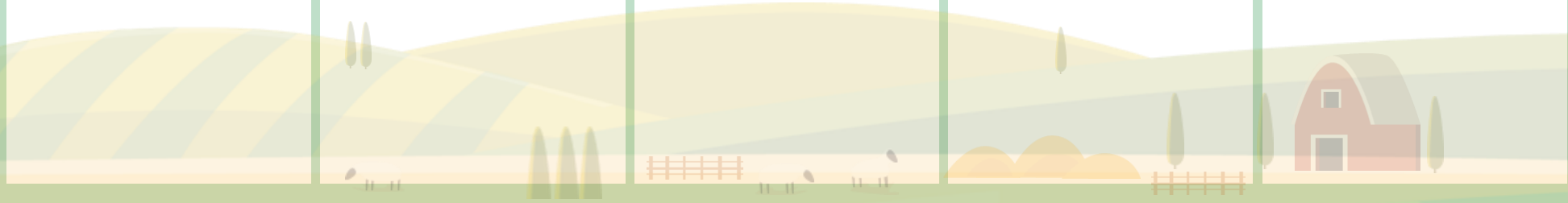
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria				4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio								9			11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio								9			11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Pollo con tomate														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														14
			Segundo	-														14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:								9						14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones				4										14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras				4										14
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio								9						14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera				4										14
			Segundo	Salmón al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori:														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														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
Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Arroz salteado con champiñones	Pasta sin gluten en blanco	Crema de brócoli
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno/plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Calabacín asado	Patata panadera al horno
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten en blanco salteados	Sopa de ave con arroz	Crema de champiñón	Arroz blanco	Brócoli al vapor
Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo al horno
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Calabacín salteado	Lechuga y pepino	Patatas al vapor
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Champiñones a la plancha	Pasta sin gluten en blanco	Sopa de ave con arroz
		Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza al horno/plancha
		Patata al vapor	Calabacín asado	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Brócoli al vapor	Pasta sin gluten en blanco
Palometa a la plancha	Revuelto de huevo	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha
Calabacín asado	Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
02	03	04	05	06



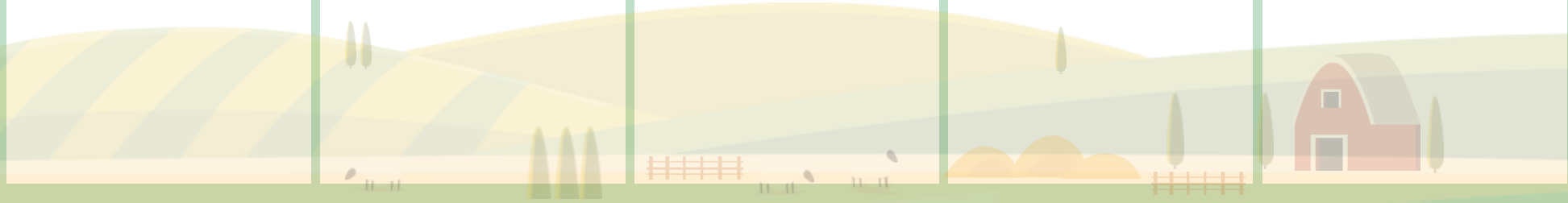
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, gluten, SIBO

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin lactosa, gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten en blanco									9		11			14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										14
			Guarnición	Calabacín asado														14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados								9					14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Jueves	Primero	Arroz blanco														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Brócoli al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Semana 3	Lunes	Primero	-													14
			Segundo	-														14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Martes	Primero	Champiñones a la plancha														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Miércoles	Primero	Champiñones a la plancha														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten en blanco									9		11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Calabacín asado														

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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de alubias blancas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de alubias blancas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas

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 lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1							9			11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1							9			11			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1							9			11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														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
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz salteado con champiñones Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Coditos a la carbonara Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa suave con champiñones Patatas al vapor Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y bacón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones Palometa a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales alio-olio Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate frito (todos los p

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin tomate frito (tc	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			14
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					14
			Guarnición	NO LECTIVO														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Palometa a la plancha				4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas														14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Calabacín asado														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14