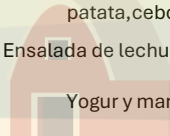


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	29	30	01 Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	02 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	06 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Naranja y pan integral	07 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	09 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12 FESTIVO	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	14 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	15 Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	16 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) Mandarina y pan	20 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	21 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	22 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	23 Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Yogur y manzana y pan
26 Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	27 Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Plátano y pan integral	28 Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	29 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral 	30 Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan 

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



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	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guis														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate n														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harin				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cel	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2						9						14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t				4										14
			Segundo	Dorado al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahori														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales(	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harin				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur de soja y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
12	13	14	15	16
Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur de soja y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14	
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11				
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, ci	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerrc				4	5	6									
			Guarnición	Guisantes salteados															
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani															
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9						
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14	
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño															
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14	
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa veget	1							8	9	10	11				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con eneldo Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1										11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1										11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, e				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan sin gluten	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan sin gluten	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan sin gluten	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Patatas guisadas con sofrito de verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan sin gluten	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten

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	CALAMARIES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9					
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor				3						9					14
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani															
		Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)				3	4	5	6			9					
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol										9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
		Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata				3											14
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, k	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c																
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc																14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate																14
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate																14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri					4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate r	1										9		11				
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, c	1										9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2									9					14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol																14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																	
		Segundo	Dorado al horno					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3								9					14		
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerrc					4	5	6										
		Guarnición	Guisantes salteados																	
Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14		
	Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani																		
	Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6					9					14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate na	1														14		
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho					4	5	6								14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc																	
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3														
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3								9					14		
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6									14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1										9		11			14		
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2									9					14		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño																	
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4	5	6										
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,a																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14		
	Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza															14		
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir					4	5	6								14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo																14		
	Segundo	Macarrones integrales ecológicos con salse	1										9		11			14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14		
Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3													14		
	Guarnición	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
28	29	30	01	02
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			Berenjena a la plancha Palometa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten en blanco Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Espinacas salteadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y pan sin gluten	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz blanco Dorado al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Revuelto de huevo salteado Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Calabacín salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz blanco Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de cerdo horno/plancha Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Berenjena a la plancha Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Patatas guisadas con sofrito de verduras Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Jamonicitos de pollo asados Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Abadejo al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pechuga de pavo al horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten

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														
Sin lactosa, gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón						4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Berenjena a la plancha														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei					3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Berenjena a la plancha														
			Segundo	Palometa horno/plancha						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten en blanco										9				
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Abadejo al horno						4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo ,										9		11		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Dorado al horno						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo ,										9		11		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado					3									
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Tortilla francesa					3									
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla francesa					3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados										9				
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Berenjena a la plancha														
			Segundo	Caballa al horno						4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei					3									
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno						4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo ,										9		11		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñ														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo						4	5	6						
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Abadejo al horno						4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata					3									14
			Guarnición	Tomate asado														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

Dieta					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	LEGUMINOSAS	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate e	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, ci	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani														
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Lunes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi														
			Guarnición	-														
	Martes		Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Miércoles		Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Jueves		Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Martes		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Miércoles		Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Jueves		Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegete	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Viernes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piel de melocotón, albani					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin piel de meloco	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate e	1										9		11			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, ci	1									9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2								9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, baco			3							9					14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6									
			Guarnición	Guisantes salteados															
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani																
		Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6				9					14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3							9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2								9					14	
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño															
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo															14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegete	1								8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14	
		Guarnición	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
28	29	30	01	02
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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis integrales algo-olio Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral salteado con champiñones Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate frito					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	LEGUMINOSAS	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin tomate frito	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1								9		11			
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, ci	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor				3						9					14
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani														
			Segundo	Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizac	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Sábado	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
			Segundo	Pollo al horno con salsa de tomate y espec														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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			Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Mandarina y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Mandarina y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, Lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, lentejas, gart					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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin cacahuete, ler	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Martes		Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
Segundo			Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
Guarnición			Tomate fresco aliñado															
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
Segundo			Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14	
Guarnición			-															
	Jueves		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
Segundo			Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Viernes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11			
Segundo			Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
Guarnición			Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
Segundo			Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6									14
Guarnición			Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes		Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
Segundo			Ternera en caldo corto con patata y zanahor															14
Guarnición			-															
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
Segundo			Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															14
Guarnición			Patata panadera al horno															14
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
Segundo			Dorado al horno				4											
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Viernes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
Segundo			Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3							9					14
Guarnición			Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
Segundo			Contramuslo de pollo asado en su jugo															
Guarnición			FESTIVO															
	Martes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
Segundo			Tortilla de patata			3												
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
Segundo			Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6									
Guarnición			Guisantes salteados															
	Jueves		Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
Segundo			Contramuslo de pollo asado en su jugo															
Guarnición			Lechuga y tomate fresco															14
	Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
Segundo			Merluza al gratén(mahonesa, aceite, ajo...)			3	4	5	6			9						
Guarnición			Ensalada de col fresca															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
Segundo			Magro de cerdo estofado con patatas (pimi															
Guarnición			-															
	Martes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
Segundo			Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6									14
Guarnición			Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Miércoles		Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc														
Segundo			Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
Guarnición			Lechuga y tomate fresco															14
	Jueves		Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3						9					14
Segundo			Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6									
Guarnición			Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos integrales (cebolla,	1										11	12		14
Segundo			Ternera en caldo corto con patata y zanahor															14
Guarnición			-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
Segundo			Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6									
Guarnición			Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ai														
Segundo			Pollo al ajillo															
Guarnición			Patata panadera al horno															14
	Miércoles		Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
Segundo			Abadejo al horno				4	5	6									
Guarnición			Ensalada de col fresca															14
	Jueves		Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
Segundo			Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9		11			14
Guarnición			Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes		Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
Segundo			Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14
Guarnición			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.																		