

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)
		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	 Yogur y manzana y pan
		Melón y pan	Sandía y pan integral	
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite)	Garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Zanahoria salteada	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)	Ensalada de col fresca	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)
Melón y pan	Patata panadera al horno	Pera conferencia y pan	 Sandía y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Plátano y pan integral			Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(tomate nat trit, cebolla, pim Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla)
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	 ahorta,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Plátano y pan	Sandía y pan integral	Melón y pan	Pera conferencia y pan integral	Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla)	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde)		
Merluza al horno con ajo y pimentón	Tomate fresco aliñado	Manzana golden y pan		
Ensalada de lechuga y cebolla	Plátano y pan integral			
Pera conferencia y pan				

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIJETOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´														
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor				4	5	6								
			Segundo	Salmón al horno con eneldo														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ace														
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras(calabaza,patat,pim				4	5	6								
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	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	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla			3											
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(				4	5	6								
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,cí														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,n				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce				4	5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guis;														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Sábado	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
				
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guisantes salteados Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): 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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LÁCTEOS	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFIDOS	
Sin cacahuete, len	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11				
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	Maíz salteado															
	Jueves	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Viernes	Primero	Lunes																
		Segundo	VACACIONES DE VERANO																
		Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	0															
			Segundo	VACACIONES DE VERANO															
			Guarnición	y															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14
			Segundo	FESTIVO LOCAL															
			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	Lechuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomat	1									9		11				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño)															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
		Segundo	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9		11				
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3												14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim															14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y pepino															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12			14	
		Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahori															14	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro															14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(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 guisadas con chorizo (chori.	1	2	3					9							14	
		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															14	
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	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	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con 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	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Crema 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	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (no melocotón,kiwi) y pan		Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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: soja

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	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	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con 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	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema 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	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan		Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	FESTIVO LOCAL														
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomat	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(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 pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Fruta fresca permitida (no kiwi) Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con 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	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (no kiwi) y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Fruta fresca permitida (no kiwi)														
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomat	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Paella de verduritas(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 guisadas con chorizo (chori.	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 7	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Arroz con zanahoria Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de cerdo horno/plancha Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten
				
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Abadejo al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pechuga de pollo en salsa de zanahorias - 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
21	22	23	24	25
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Berenjena a la plancha Filete de merluza al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz blanco Jamoncitos de pollo asados 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 Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón al horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Arroz blanco Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Berenjena a la plancha Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (primavera): 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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa, gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate asado														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con 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 de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz											12			14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5											14
			Guarnición	Tomate asado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate asado														
		Martes	Primero	Berenjena a la plancha														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , p									9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	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, aceite			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,aio) - Yogur de soja y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, ajo...) Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomat	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas(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	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	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	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) 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	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con 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	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja) Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimientón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) Fruta fresca permitida (no piel de melocotón y albaricoque) y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin piel de meloco	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomat	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,l														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c			5											14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate natu														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2						9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(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 guisadas con chorizo (chori.	1	2	3						9					14
			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 i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	FESTIVO LOCAL	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis integrales aligo-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
				
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Guiso de alubias blancas 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
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con verduras (calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin tomate frito	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Arroz integral con verduras (calabacín, guisa														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Paella de verduritas(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 guisadas con chorizo (chori.	1	2	3						9					14
			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 i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 7	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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