

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		3							9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Palometa en salsa napolitana					4											
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1					4									14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas dado															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1									9		11			14	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		3							9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	

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

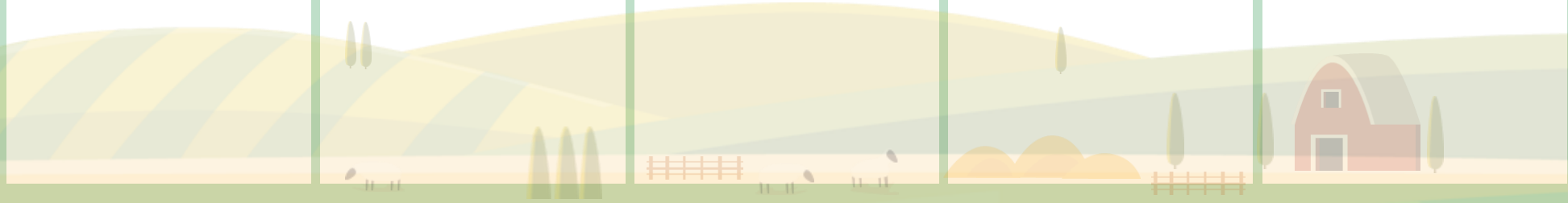


Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				5											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio		1									9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila																14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Ragout de cerdo		1														
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén				5		4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras		1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Pollo con tomate																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón					5						9					
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón					5						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate		1										9		11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po		1				5					9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Palometa en salsa napolitana							4										
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas						5										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza		1						4									
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio		1										9		11		14	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla					5												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1						4								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1				5					9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1									9			11		14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11		14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11		
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9			11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1									9			11	12	14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1					4									14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Jueves		Primero	Judías verdes salteadas																
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas dado															14	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1									9			11		14		
	Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9			11	12	14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		

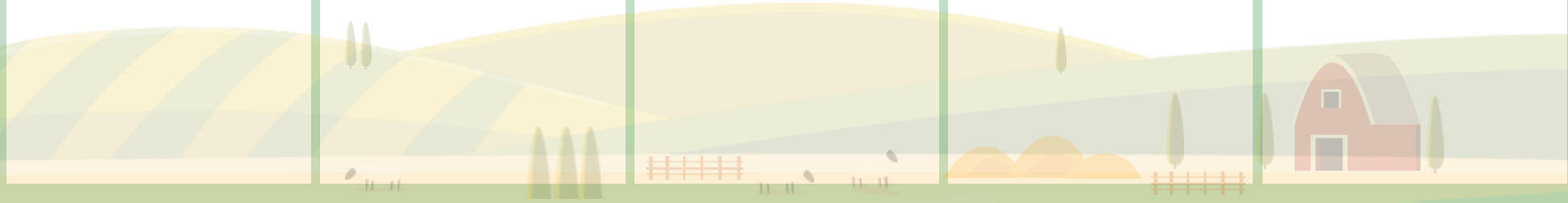
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Menú Sin frutos secos

Colegio La Paloma

Febrero 2026

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara		1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo		1													14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1								9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén				3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															14
			Guarnición	Calabacín salteado															14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			14
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras		1													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															14
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera		1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															14
			Segundo	0															14
			Guarnición	NO LECTIVO															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3						9					14
			Guarnición	NO LECTIVO															14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate		1								9		11			14
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po		1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones					4										14
			Segundo	Palometa en salsa napolitana					4										14
			Guarnición	Zanahoria salteada															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza		1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas															14
			Segundo	Pollo al ajillo															14
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1								9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas		1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera					4										14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

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

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
			Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5						9		11			14		
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11					
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14		
			Guarnición	Patatas al vapor														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9							
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		5						9		11	12		14		
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14		
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado														14		
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5						9					14		
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14		
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		

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

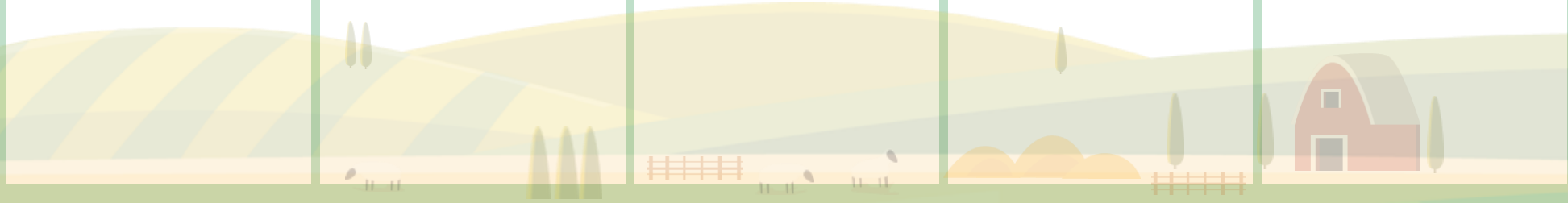
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria				4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio								9			11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio								9			11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate ca:								9						14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Coliflor al ajoarriero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos sin soja aglio-olio	Crema de calabaza y calabacín
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Crema de zanahoria	Espirales sin soja con salsa de tomate	Sopa con fideos sin soja
		Revuelto de huevo	Pollo asado en su jugo	Arroz con verduras
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Pisto a la bilbaína con patata	Brócoli salteado	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo al horno	Pollo al ajillo	Espaguetis sin soja aglio-olio
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre, rebozados

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SALTOS		
Sin legumbre, rebc	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Martes	Primero	Coliflor al ajoarriero															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1												11			
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y calabacín															14	
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
	Guarnición		Patata panadera al horno															14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1												11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Martes	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			
			Segundo	Pisto de verduras hortelano																
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Pollo con tomate																
	Guarnición		Patatas al vapor															14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5							9						
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Revuelto de huevo			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1												11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12	14	
			Segundo	Arroz con verduras																
	Guarnición		Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Palometa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Pisto a la bilbaína con patata			5												14	
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Jueves	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas dado															14	
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
			Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1												11			
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al ajoarriero															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
			Segundo	Filete de pavo en salsa																
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12	14	
			Segundo	Arroz con verduras																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
	Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		

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



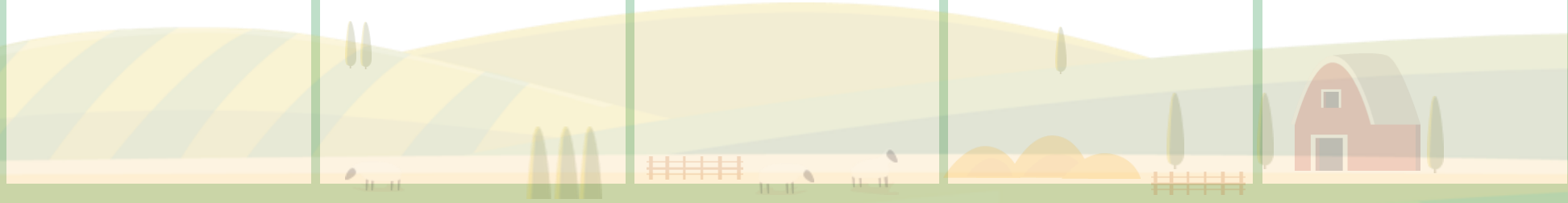
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, cacahuete

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

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Coliflor al ajoarriero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos sin soja aglio-olio	Crema de calabaza y calabacín
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Crema de zanahoria	Espirales sin soja con salsa de tomate	Sopa con fideos sin soja
		Revuelto de huevo	Pollo asado en su jugo	Arroz con verduras
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Pisto a la bilbaína con patata	Brócoli salteado	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Espaguetis sin soja aglio-olio
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre, soja, cacahu

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin legumbre, soja	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1											11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1											11		
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11		
			Segundo	Pisto de verduras hortelano														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9					
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1											11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1											11	12	14
			Segundo	Arroz con verduras														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Palometa en salsa napolitana					4									
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														13	
	Miércoles	Primero	Pisto a la bilbaína con patata			3											14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4										
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado															
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Patatas dado														14	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14	
		Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1											11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al ajoarriero														13	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Patata panadera al horno														13	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4									13	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
	Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1											11	12	14	
		Segundo	Arroz con verduras															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
	Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Coliflor al ajoarriero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos sin soja aglio-olio	Crema de calabaza y calabacín
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Crema de zanahoria	Espirales sin soja con salsa de tomate	Sopa con fideos sin soja
		Revuelto de huevo	Pollo asado en su jugo	Arroz con verduras
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Pisto a la bilbaína con patata	Brócoli salteado	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Espaguetis sin soja aglio-olio
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



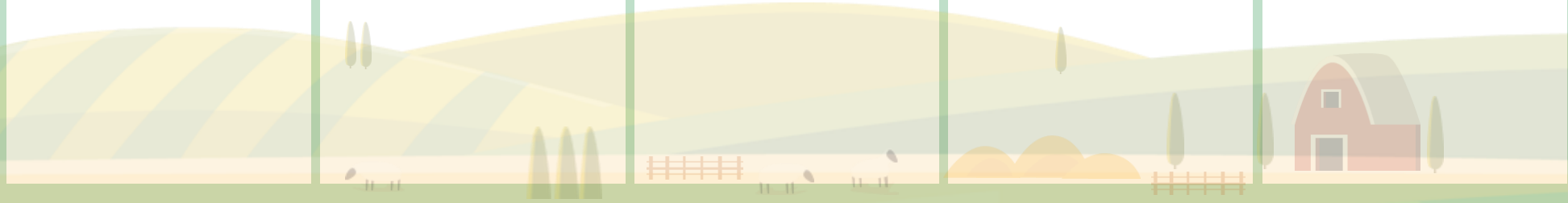
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre, frutos secos,

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAPUQUES	SIN FRITOS		
Sin legumbre, frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
			Primero	Coliflor al ajoarriero														14		
		Miércoles	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
			Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1										11					
		Semana 2	Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
		Martes	Guarnición	Patata panadera al horno														14		
			Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11					
		Miércoles	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
			Primero	Crema de zanahoria														14		
	Semana 4	Lunes	Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Martes	Primero	Arroz con pollo al curry											11					
			Segundo	Pisto de verduras hortelano																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
			Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Jueves	Segundo	Pollo con tomate																
			Guarnición	Patatas al vapor														14		
		Viernes	Primero	0																
			Segundo	0																
	Semana 5	Lunes	Guarnición	NO LECTIVO																
			Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
		Martes	Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5						9							
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
			Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1										11					
		Viernes	Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14		
			Segundo	Arroz con verduras																
		Martes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
			Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Miércoles	Segundo	Palometa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14		
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
			Primero	Pisto a la bilbaína con patata			5											14		
	Semana 7	Lunes	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Martes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Pollo al ajillo																
		Miércoles	Guarnición	Patatas dado														14		
			Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
		Jueves	Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1										11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Viernes	Primero	Coliflor al ajoarriero			5											14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																
	Semana 8	Lunes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
			Primero	Crema de calabaza asada														14		
		Martes	Segundo	Filete de pavo en salsa																
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14		
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
			Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14		
		Viernes	Segundo	Arroz con verduras																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
	Semana 9	Lunes	Primero	Calabacín salteado con puerro																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
			Primero																	
		Miércoles	Segundo																	
			Guarnición																	
		Jueves	Primero																	
			Segundo																	
		Viernes	Guarnición																	
			Primero																	
		Sábado	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
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales al pesto	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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.

[illegible]

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alimentos														Alimentos	Sulfitos
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES			
Sin frutos secos, fi	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			14		
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14		
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11					
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3				9							14		
			Guarnición	Patatas al vapor														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3				9									
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3				9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Viernes	Primero	Sopa casera de picad																

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

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	ARRO	ALTRAMUCES	SULFITOS									
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																																		14			
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate																								4									14				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																																	14				
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1														14			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas																							3											14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																																		14			
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																																					
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																			14		
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio																				1											9		11				14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila																																				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																																					
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																																					14	
		Segundo	Ragout de cerdo																				1																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																																						14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																				1										9		11					14
			Segundo	Merluza al gratén																							3	4				9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																			14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																																					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																							3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																																				14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																																					14
			Segundo	Caldereta de pollo																																					
			Guarnición	Calabacín salteado																																					
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																																					
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras																				1																	14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																																					14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																																						
		Segundo	Pollo con tomate																																						
		Guarnición	Patatas al vapor																																					14	
	Semana 3	Lunes	Primero	0																																					
			Segundo	0																																					
			Guarnición	NO LECTIVO																																					
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1															14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón																							3					9									
			Guarnición	NO LECTIVO																																					
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1																14	
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón																							3</														

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate, melón (todas las

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS									
Sin tomate, melón	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																																				14	
			Segundo	Abadejo al horno																							4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																																				14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1																14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas																						3														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																																			14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras																																					
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																		14			
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara																				1	2	3						9		11					14		
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila																																		14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																																		14			
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																																		14			
			Segundo	Ragout de cerdo																				1																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																																		14			
		Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																				1								9		11					14	
			Segundo	Merluza al gratén																						3	4				9										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																			14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																																					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																						3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																																			14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																																			14		
			Segundo	Caldereta de pollo																																					
			Guarnición	Calabacín salteado																																					
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																														11							
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras																				1															14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca																																			14		
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																																					
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone																				1	2	3					9					14					
			Guarnición	Patatas al vapor																																		14			
		Semana 3	Lunes	Primero	0																																				
			Segundo	0																																					
			Guarnición	NO LECTIVO																																					
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1															14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón																						3					9										
			Guarnición	NO LECTIVO																																					
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				1															14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón																						3					9										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																																		14			
		Jueves	Primero	Espirales al pesto																				1	2	3					9		11								
			Segundo	Pollo asado en su jugo																																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																		14			
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po																				1		3					9		11	12			14				
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																																		14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																																		14			
		Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																																				
			Segundo	Palometa al horno con patata y cebolla																							4												14		
			Guarnición	Zanahoria salteada																																					
	Martes	Primero	Crema de calabacín																																			14			
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas																						3													14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																																		14				
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																																			14			
		Segundo	Abadejo a la andaluza																				1			4												14			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																																			14			
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																																						
		Segundo	Pollo al ajillo																																						
		Guarnición	Patatas dado																																			14			
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio																				1								9		11					14			
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																																			14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																			14			
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																				1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																						3																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																																						
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																																			14			
		Segundo	Albóndigas con salsa de cebolla																				1	2	3					9							14				
		Guarnición	Patata panadera al horno																																		14				
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras																																						
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																				1			4												14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																																			14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y																				1		3					9		11	12				14				
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																																			14			
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																																			14			
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																																						
		Guarnición	Ensalada de lechuga																																			14			

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez, castaña, sandía, r

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 nuez, castaña, Semana 1		Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				5										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5							9		11				
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
			Segundo	Merluza al gratén				5	4				9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5						9					14		
			Guarnición	Patatas al vapor														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5					9							
			Guarnición	NO LECTIVO																
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14		
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1			5					9		11	12		14		
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Palometa en salsa napolitana					4												
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín														14			
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				5										14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14			
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14			
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14			
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado														14			
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales alijo-olio	1								9		11			14			
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14			
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5						9					14			
		Guarnición	Patata panadera al horno														14			
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4									14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		5						9		11	12		14			
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14			
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14			
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14			

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin calabaza, calabacín, judías

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																	
						GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUÍTOS		
Sin calabaza, cala	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras.		1	2	3										12		14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara		1	2	3								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados																	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
		Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	14
			Segundo	Ragout de cerdo		1															
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11				
			Segundo	Merluza al gratén				3	4					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	14
			Segundo	Caldereta de pollo																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry														11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras		1															14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Viernes	Primero	Guisantes salteados																	
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera		1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	NO LECTIVO																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3							9						
			Guarnición	NO LECTIVO																	
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto		1	2	3							9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po		1		3							9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Segundo	Palometa en salsa napolitana					4													
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza		1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Jueves	Primero	Guisantes salteados con patatas																	14	
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Patatas dado																	14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales alio-olio		1									9		11				14	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas		1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja		1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y		1		3							9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	