

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin calabaza, calabacín, judía					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin calabaza, cata	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Semana 2	Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomata	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebor														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebor														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebor														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomata	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Revuelto de huevo salteado			3											
			Segundo	Patata panadera al horno														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

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

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (fruta pelada, no naranja, sandía, melón,mandarina) y pan		- Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. - EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nai	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y									9					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo/cebolla	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomata	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Brócoli salteado con zanahoria Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin soja con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, zanahoria) Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Coliflor salteada Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbre,rebo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimien														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natu	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,1														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones sin soja con salsa de tomate y p														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahori														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Brócoli salteado con zanahoria Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin soja con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, zanahoria) Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Coliflor salteada Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

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

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

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

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plátano					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin plátano	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate i														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento			3											
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana(tomata	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
				
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla)	Paella de pollo sin tomate(zanah,cebolla,pimiento,ajo)	Espaguetis integrales alijo-olio	Crema de verduras y hortalizas
	Caballa al horno	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Cinta de lomo fresca en salsa sin tomate(cebolla,zanahoria,aceite)
	Ensalada de lechuga y cebolla	Lechuga y maíz dulce	Lechuga y zanahoria rallada	-
	Plátano y pan integral	Melón y pan	Sandía y pan integral	Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla,	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo)
Salmón al horno con eneldo	Pollo al ajillo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)	Macarrones integrales ecológicos con boloñesa vegetal(soja texturizada,	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)
Zanahoria salteada	Patata panadera al horno	Ensalada de col fresca	Yogur y manzana y pan	Lechuga y maíz dulce
Melón y pan	Plátano y pan integral	Pera conferencia y pan		Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla)	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo, cebolla, zanahoria)
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz)	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla)
Lechuga y maíz dulce	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y cebolla
Plátano y pan	Sandía y pan integral	Melón y pan	Pera conferencia y pan integral	Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Arroz con verduras sin tomate (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria)	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo)	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata)		- Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. - EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA
Merluza al horno con ajo y pimientón	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Estofado de pollo sin tomate(tacos de pollo, cebolla, pimiento verde)		
Ensalada de lechuga y cebolla	Lechuga y maíz dulce	-		
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate, melón (todas las e					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin tomate, melón	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1													
			Segundo	Caballa al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo sin tomate(zanah,cebolla,pir														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa sin tomate(cei														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin tc														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pate			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calaba														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Lunes	Primero	Arroz con verduras sin tomate (arroz, calaba														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin tc														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Estofado de pollo sin tomate(tacos de pollo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin huevo, cacahu	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
			Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Guarnición	Maíz salteado														
			Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Guarnición	#¡VALOR!														
			Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
		Semana 2	Guarnición	0														
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Guarnición	y														
			Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1												14	
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6							14	
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
			Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
		Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
			Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´													14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiei														
		Semana 3	Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
		Martes	Guarnición	Zanahoria salteada														
			Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci														
			Segundo	Pollo al ajillo														
		Miércoles	Guarnición	Patata panadera al horno													14	
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,r													14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
		Jueves	Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
			Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata													14	
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y								9						
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14	
			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi													14	
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
		Semana 4	Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
			Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c													14	
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
		Martes	Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
			Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1												14	
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci				4	5	6								
		Miércoles	Guarnición	Lechuga y pepino													14	
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
			Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y													14	
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro													14	
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,n				4	5	6							14	
		Semana 5	Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
			Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6							14	
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi													14	
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
		Miércoles	Guarnición	Tomate fresco aliñado														
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´													14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r													14	
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

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

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado

Pescado



Fruta



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOBILITAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin legumbre,fruto	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
		Viernes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	y														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimien														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Jueves	Primero	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natur	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14	
		Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,t														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas													14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata													14	
			Segundo	Macarrones sin soja con salsa de tomate y pi														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada													14	
		Viernes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ca				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahori														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro													14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14	
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														