

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas (menestra, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco  Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat, trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)  Yogur y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria (patata, judías verdes, zanahoria, Pollo al ajillo (aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo preparado, cebolla, tomate, pim, ajo) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca  Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jurel al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin salmón					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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0																
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1	0			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0														14		
	Viernes	Primero			0																
		Segundo			0																
		Guarnición	Festivo		0																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1	0								9			11				
			Segundo	Tortilla francesa horno		0			3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca		0															14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas		0															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo		0															
			Guarnición	Patatas al vapor		0															14
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah		0															14	
		Segundo	Palometa en salsa de puerros(puerro,ceboll		0			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0															14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb		0															14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)		0															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0															14	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana		0																
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r		0			3	4				9								
		Guarnición	Maíz salteado		0																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí		0														14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie		0																
		Guarnición	-		0																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil		0			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla		0															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1	0															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon		0			3					9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci		0															14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor		0			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		0															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1	0								9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		0			2					9							14	
		Guarnición	-		0																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj		0																
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat		0			4													
		Guarnición	Zanahoria salteada		0																
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata		0															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat		0			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i		0															14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1	0			4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca		0															14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j		0															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo		0																
		Guarnición	Patata panadera al horno		0															14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	0	2		3					9			11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1	0								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		0															14	
Semana 5	Lunes	Primero			0																
		Segundo			0																
		Guarnición	Festivo		0																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1	0															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno		0			3													
		Guarnición	Lechuga y pepino		0															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c		0															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados		0																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1	0								9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		0			2					9							14	
		Guarnición	-		0																
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0																
		Segundo	Jurel al horno		0			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0															14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Fruta fresca pelada y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca pelada y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca pelada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat. trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) - Fruta fresca pelada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca pelada y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca pelada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca pelada y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca pelada y pan	Crema de judías verdes y zanahoria (patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo) Patata panadera al horno Fruta fresca pelada y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Fruta fresca pelada y pan integral	Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca pelada y pan	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Fruta fresca pelada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón al horno) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piel de fruta

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin piel de fruta	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Martes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición		0														
	Miércoles	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición		0														
	Jueves	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
		Segundo		Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4									
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Viernes	Primero			0													
		Segundo			0													
		Guarnición		Festivo														
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11				
		Segundo	Tortilla francesa horno				3											
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb															14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4				9						
		Guarnición	Maíz salteado															
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon					3				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci															14
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2						9						14
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj															
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4										
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat					3										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i															14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j															14
		Segundo	Pollo salteado al ajillo															
		Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3						9		11				14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 5	Lunes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Festivo															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3										
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		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	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Salmón al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0															
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1	0			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0													14		
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo		0															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1	0								9			11			
			Segundo	Tortilla francesa horno		0			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca		0													14	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas		0														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo		0														
			Guarnición	Patatas al vapor		0													14	
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah		0														14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,		0			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0														14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebol		0														14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)		0														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0														14	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana		0															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r		0			3		4				9						
		Guarnición	Maíz salteado		0															
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe		0													14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie		0															
		Guarnición	-		0															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0															
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil		0			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla		0														14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1	0														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon		0			3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0														14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci		0														14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor		0			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		0														14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1	0									9			11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		0			2						9					14	
		Guarnición	-		0															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj		0															
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat		0			4												
		Guarnición	Zanahoria salteada		0															
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata		0														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat		0			3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0														14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i		0														14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1	0			4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca		0														14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j		0														14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo		0															
		Guarnición	Patata panadera al horno		0														14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	0	2		3						9			11		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1	0									9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		0														14	
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo		0															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1	0														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno		0			3												
		Guarnición	Lechuga y pepino		0														14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c		0														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados		0															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		0														14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1	0									9			11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		0			2						9					14	
		Guarnición	-		0															
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to		0															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1	0			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco		0														14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 ALERGI 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Abadejo al horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
		Segundo		Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición		Festivo																
Sin huevo	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1				4					9		11				
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																	14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a					4												
		Guarnición	Maíz salteado																	14
Sin huevo	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																	14
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										9		11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
		Guarnición	-																	
Sin huevo	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																	14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																	14
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1										9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1										9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Sin huevo	Semana 5	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Festivo																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										9		11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Plátano y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Manzana golden y pan sin gluten	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja 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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9			11			
			Segundo	Tortilla francesa horno					3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas al vapor															14	
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r					3	4					9						
		Guarnición	Maíz salteado																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon					3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll											9			11				
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat					3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9			11				
	Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		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	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Festivo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan sin gluten

