

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,)	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso Natillas o pera y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

- **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 ALERGIAS**

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



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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUMIDOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																			
		Guarnición	0																			
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi)																			14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,)	1				4														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14
	Jueves	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Festivo																			
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1																		
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3															
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)																		14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb)	1																		14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll)		2																	14
		Guarnición	0																			
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																			14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																				
	Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor)																				
	Segundo	Dorado al horno					4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t)	1																			
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a)																			
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata)				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom)																				
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n)				3	4														9	
	Guarnición	Maíz salteado																				
Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6													9	
	Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6													9	
	Guarnición	0																				
Jueves	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Viernes	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Semana 4	Lunes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
Martes	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Miércoles	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Jueves	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Viernes	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Semana 5	Lunes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
Martes	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Miércoles	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Jueves	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				
Viernes	Primero	0																				
	Segundo	0																				
	Guarnición	Vacaciones de verano																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur de soja o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO		19 Vacaciones de verano
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano

- **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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Festivo																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
		Guarnición	-																
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Dorado al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																14	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9							
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)																	
	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
	Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero		0																
	Segundo		0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

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
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Arroz blanco(aceite, ajo) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Natillas o pera y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)															
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, 1)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Festivo															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c 1															
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite 5)															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) 1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet 1)															
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll 2)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Dorado al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l 1)															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan 5)															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r 4)															
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															

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
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca pelada y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca pelada y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca pelada y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur natural o manzana pelada y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca pelada y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca pelada y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca pelada y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca pelada y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural o manzana pelada y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca pelada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Natillas o fruta pelada y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • 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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin piel de fruta	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)																	14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9			11				14	
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9							14	
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
	Segundo	Dorado al horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																	14	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4				9									
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6			9								14	
	Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9								14	
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Miércoles	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Miércoles	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		-																	
	Segundo		-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Natillas o pera y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

- **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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)																	14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11					
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9							14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Dorado al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																	14
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4				9								
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6			9								14
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9								14
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur de soja o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Arroz blanco(aceite, ajo) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur de soja o manzana y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • 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 leche, 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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin leche, frutos st	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento)															
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Festivo															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (ajo)															
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)															
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla)															
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate)															
		Segundo	Dorado al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, 1 huevo)															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, zanahoria)															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria)															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(ajo)															
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Melón y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Arroz blanco(aceite, ajo) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Natillas o pera y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • 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 huevo






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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento)														
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Festivo														
	Viernes		Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera														
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Lechuga y pepino														
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla)														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate)														
			Segundo	Dorado al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
	Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ajo)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, zanahoria)														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ajo)														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Miércoles		Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
Semana 4	Lunes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Martes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Miércoles		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
Semana 5	Lunes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Martes		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Miércoles		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Viernes		Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan sin gluten	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Melón y pan sin gluten	04 Festivo	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan sin gluten
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan sin gluten	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	12 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Manzana golden y pan sin gluten	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Melón y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Arroz blanco(aceite, ajo) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Natillas o pera y pan sin gluten	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

- **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	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)															
		Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Festivo															
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c															
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															
		Segundo	Abadejo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll															
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Dorado al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r															
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	04 Festivo	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	09 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	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	12 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Arroz blanco(aceite, ajo) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no naranja) y pan sin gluten	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • 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

