

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate nat	1							9			11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, ji														14
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras(calabaza,patat,pim														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con boloñ	1						8	9	10	11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora(tomate na														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1							9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2					9						14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,n				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guis:	1	2	3					9						14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 6	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

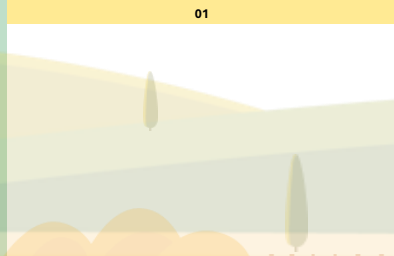
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11	
			Segundo	Tortilla francesa			3									
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6						
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb												14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)												14
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan												
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l			3	4	5	6			9			
			Guarnición	Vacaciones de verano												
	Semana 2	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc												
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate na	1								9		11	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi												
			Guarnición	-												
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6						
			Guarnición	Zanahoria salteada												
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,												14
			Segundo	Pollo al ajillo												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza												14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat												14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizac	1							8	9	10	11	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pate			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,ceboll												14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y pepino												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc												
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora(tomate n												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro												14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c												
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir												14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate												
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	-												

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimienta														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate na	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat														14
			Segundo	Macarrones con salsa de tomate y pavo(ton	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pii														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pate			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,ceboll														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc														
			Segundo	Jamonicitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c					4	5	6							14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de gui	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis integrales napolitana(tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones Dorado al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,tomate nat trit, cebolla, Jurel al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural, zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11	
			Segundo	Tortilla francesa			3									
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana												14
			Segundo	Palometa en salsa de puerros(puerro,cebol				4								
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb												14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)												14
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana												
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(i			3	4	5	6			9			
			Guarnición	Vacaciones de verano												
	Semana 2	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	Vacaciones de verano												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc												
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate na	1								9		11	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi												
			Guarnición	-												
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones												
			Segundo	Dorado al horno con eneldo				4								
			Guarnición	Zanahoria salteada												
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,												14
			Segundo	Pollo al ajillo												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza												14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat												14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizac	1							8	9	10	11	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pate			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,ceboll												14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y pepino												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc												
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9			14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magrc												14
			Segundo	Jurel al horno				4								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c					4	5	6					14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de gui	1	2	3						9			14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate												
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	-												

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 - Vacaciones de verano	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceiteuna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan sin gluten	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan sin gluten	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,tomate nat trit, cebolla, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) - Manzana golden y pan sin gluten		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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														
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa							3					9		
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro						4		5	6					
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l							3	4	5	6		9		
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho						4		5	6					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimienta														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite							3							
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten napolitana(tomate na												9	11	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4		5	6					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jue														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo						4		5	6					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, p														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)						4		5	6					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat														14
			Segundo	Macarrones sin gluten con salsa de tomate												9		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (piri														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líquido, pat							3							14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat							3							
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ce						4		5	6					
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol												9	11	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,						4		5	6					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón						4		5	6					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (piri														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite							3							
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jue														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 - Vacaciones de verano	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,tomate nat trit, cebolla, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Salmón al horno Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14	
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6									
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, e				4	5	6									
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14	
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimienta															
			Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ce				4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1										11				
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi															
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14	
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza														14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat														14	
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pii														14	
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,ceboll														14	
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14	
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc															
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n															
			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														14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14	
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pii														14	
			Segundo	Salmón al horno				4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 Vacaciones de verano	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca pelada y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan	Espaguetis integrales napolitana(tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca pelada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur natural y manzana pelada y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca pelada y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca pelada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca pelada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca pelada y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana pelada y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca pelada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca pelada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca 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	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,tomate nat trit, cebolla, Salmón al horno Lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana pelada y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca pelada y pan	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural, zanah Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Fruta fresca pelada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) - Fruta fresca pelada y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin piel de fruta	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimienta														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate nat	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, p														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat														14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (puerro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líquido, pat			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ceb				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tom														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magrac														14
			Segundo	Salmón al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,ceb														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guiso	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Viernes	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano	 Vacaciones de verano
07	08	09	10	11
 - Vacaciones de verano	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Melón y	Espaguetis integrales napolitana(tomate natural triturado, tomate maduro, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Yogur de soja y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro,tomate nat trit, cebolla, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Sin leche, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6									
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb															14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(i			3	4	5	6				9						
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales napolitana(tomate na	1									9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi																
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,															14
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de maíz)				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat															14
			Segundo	Macarrones con salsa de tomate y pavo(ton	1									9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3												14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,ceboll															14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc															
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro															14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pir															14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14	
		Segundo	Pollo estofado con patatas (cebolla, tomate																
		Guarnición	-																
Jueves		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	