

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 02                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                                 | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria,</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                                                                             |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                                                                      | 07                                                                                                                                                                                                                | 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 09                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                      | <p>Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p>  <p>Naranja y pan integral</p> | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                                           | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>                                                                                                                        | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                                     |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                                                                                     | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                                                                                                          | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                                                   |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21                                                                                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                                          | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                                       | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>                                     | <p>Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil ( ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                                                                                                        | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p>  <p>Yogur y manzana y pan</p> |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                                                                                                                                | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                   | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria,</p> <p>Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                                      | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>                         | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada,</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p>  <p>Mandarina y pan integral</p> | <p>Alubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                             |

# 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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal |          |           |            |                                                | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|---------------------------------------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|
| Dieta                                             | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          | GLUTEN                                                                                                                                                                                                                      | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |    |
| Basal                                             | Semana 1 | 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 con chorizo (chorizo de guis:  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado                          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud. ' |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | 0                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate n     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate ca   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 9       |      | 11         |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6          |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harine |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Martes    | Primero    | Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll    |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | 0                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana(t  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Dorado al horno                                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pimi    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,    |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Menestra de verduras salteadas(menestra, a     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | FESTIVO                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate c    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6          |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de zanahoria (patata, zanahori     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Merluza horneada al gratén con mahonesa(n      |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimier    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | 0                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Miércoles | Primero    | Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          | Jueves    | Primero    | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb  | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales(   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll    |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | 0                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiñor       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de 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 guisados con verduras(calabaza,      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harine |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6          |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Segundo    | Macarrones integrales con boloñesa vegetal(    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10      | 11   |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          | Viernes   | Primero    | Alubias blancas guisadas con verduras ( pim    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                                                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat   |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |
|                                                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                               | 07                                                                                                                                                                                                                | 08                                                                                                                                                                                                       | 09                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                      | <p>Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                             | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                                           | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>             | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                              | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                   | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                 | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>                                                 | <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                                 | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>                                           |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                                                | 29                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                   | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                          | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>                         | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>         | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p> |

| 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 | CRUSTÁCEOS | CALAMARITES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZZES | SULFITOS |    |
| Sin lactosa                                             | Semana 1 | 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    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 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     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Palometa guisada a la riojana                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate (    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                |      | 9      |         |      | 11          |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Martes    | Primero    | Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ' | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                |      | 9      |         |      | 11          |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          | 4          |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Dorado al horno                                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor     |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                |      |        | 9       |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Menestra de verduras salteadas                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | FESTIVO                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                |      | 9      |         |      | 11          |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Merluza horneada al gratén con mahonesa(i      |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         | 4        | 5          | 6           |                |      | 9      |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas 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    | Patatas guisadas con sofrito de verduras       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrale     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                |      | 9      |         |      | 11          |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiño        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        | 5          | 6           |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Macarrones a la boloñesa de soja texturizac    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |             |                | 8    | 9      | 10      | 11   |             |          |    |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata    |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                         |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          | 14 |

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

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                               | 07                                                                                                                                                                                                                | 08                                                                                                                                                                                                       | 09                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                      | <p>Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                   | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                                           | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>             | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                              | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                   | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                 | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>                                                 | <p>Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                       | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                                                | 29                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                   | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                          | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>                         | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>          | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p> |

| Dieta            |          |           |            |                                                | 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 | CALAMARES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZZES | SULFITOS |
| Sin frutos secos | Semana 1 | 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 pintas guisadas con chorizo            | 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     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Palometa guisada a la riojana                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate (    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Martes    | Primero    | Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ' | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |           |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Dorado al horno                                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, baco      |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |           |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Menestra de verduras salteadas                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | FESTIVO                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza horneada al gratén con mahonesa(l      |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     | 4       | 5        | 6          |           |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas 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    | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel  | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |           |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |           |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiño        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |           |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Macarrones con salsa de tomate y pavo(ton      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata    |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |             | 14       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 | <p>Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                               | 07                                                                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                                                                      | 09                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                      | <p>Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                   | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                                         | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>            | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                              | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                  | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                 | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>                                               | <p>Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                      | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Dorado al horno con eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                            | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                          | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>                       | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>        | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p> |

| 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 | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUACES | SULFITOS |  |
| Sin salmón                                                                                                                                                                                                                  | Semana 1 | 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 pintas guisadas con chorizo            | 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     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Palometa guisada a la riojana                  |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate (    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Martes    | Primero    | Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ' | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Dorado al horno                                |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor     |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Menestra de verduras salteadas                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | FESTIVO                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Palometa en salsa de puerros(puerro,cebol      |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Merluza horneada al gratén con mahonesa(l      |        |       | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas 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    | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji  |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrale     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiñ         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Macarrones a la boloñesa de soja texturizac    | 1      |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |             |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata    |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |
|                                                                                                                                                                                                                             |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |  |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                           | 30                                                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                                                                  | 02                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan sin gluten</p>          | <p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y manzana y pan sin gluten</p>                                                               |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                           | 07                                                                                                                                                                                                         | 08                                                                                                                                                                                                                  | 09                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan sin gluten</p>                                                                                           | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan sin gluten</p>                                     | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan sin gluten</p>                         | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan sin gluten</p>                      | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan sin gluten</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                           | 14                                                                                                                                                                                                         | 15                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan sin gluten</p>                              | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan sin gluten</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan sin gluten</p>                                            | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan sin gluten</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                           | 21                                                                                                                                                                                                         | 22                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan sin gluten</p>                                                                                      | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan sin gluten</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan sin gluten</p>                               | <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan sin gluten</p>                                          | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Yogur y manzana y pan sin gluten</p>                                   |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                           | 28                                                                                                                                                                                                         | 29                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan sin gluten</p>                                                                                                                                        | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan sin gluten</p>                                                                    | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan sin gluten</p>       | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco,</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan sin gluten</p> | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan sin gluten</p> |

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten |           |            |                                               |                                               | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|--------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|-------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
| Dieta                                                  | Semana    | Día        | Orden                                         | Plato                                         | GLUTEN                                                                                                                                                                                                                      | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | LEGUMINOSAS | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZZES | SULFITOS |
| Sin gluten                                             | Semana 1  | 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                                       | Guiso de alubias pintas con verduras          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 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    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | -                                             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Jueves     | Primero                                       | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Palometa guisada a la riojana                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Viernes   | Primero    | Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo         |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Guarnición | Lechuga y pepino                              |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Semana 2  | Lunes      | Primero                                       | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y cebolla                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Martes     | Primero                                       | Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebol   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Garbanzos estofados con patata, col, pollo    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | -                                             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Miércoles  | Primero                                       | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Patata panadera al horno                      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Jueves     | Primero                                       | Arroz integral con salsa de tomate artesana   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Dorado al horno                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin    |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor    |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Semana 3  | Lunes      | Primero                                       | Menestra de verduras salteadas                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Contramuslo de pollo asado en su jugo         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | FESTIVO                                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Martes     | Primero                                       | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Tortilla de patata                            |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Miércoles  | Primero                                       | Macarrones sin gluten con salsa de tomate     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Guisantes salteados                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Jueves     | Primero                                       | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Contramuslo de pollo asado en su jugo         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Lechuga y tomate fresco                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Semana 4  | Viernes    | Primero                                       | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Merluza horneada al gratén con mahonesa(l     |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     | 4       | 5        | 6          |             |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de col fresca                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi     |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Guarnición | -                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        | Martes    | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin    |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 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    | Patatas guisadas con sofrito de verduras      |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Viernes   | Primero    | Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebol   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                                                        |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo    |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Guarnición | -                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        | Semana 5  | Lunes      | Primero                                       | Arroz salteado con champiñones(champiño       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             |          |
|                                                        |           |            | Segundo                                       | Salmón al horno con toque de 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza      |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                        |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo      |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Macarrones sin gluten con salsa de tomate     |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                                                        |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin    |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata   |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                                                        |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |             |                |      |        |         |      |             | 14       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>         | <p>Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                  |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                            | 07                                                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                                                                               | 09                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluz frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                       | <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                                 | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                         | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>                     | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Merluza al horno con eneldo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p> | <p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera ( cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                           | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan</p> |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                 | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p>              | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>                             | <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                                         | <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                                |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                   | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                                       | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluz frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>        | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco,</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p> | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>                         |

| 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZZES | SULFITOS |    |
| Sin huevo                                             | Semana 1  | 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                                       | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Dorado al horno con majado de ajo y perejil     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Tomate fresco aliñado                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Miércoles  | Primero                                       | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | -                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Jueves     | Primero                                       | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Palometa guisada a la riojana                   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Viernes    | Primero                                       | Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 11          |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Cinta de lomo fresco asado en su jugo           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Lechuga y pepino                                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       | Semana 2  | Lunes      | Primero                                       | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y cebolla                   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Martes     | Primero                                       | Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 11          |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Garbanzos estofados con patata, col, pollo      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | -                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Miércoles  | Primero                                       | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Patata panadera al horno                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Jueves     | Primero                                       | Arroz integral con salsa de tomate artesana     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Dorado al horno                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Viernes    | Primero                                       | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Merluza al horno con eneldo                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Lechuga y tomate fresco                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       | Semana 3  | Lunes      | Primero                                       | Menestra de verduras salteadas                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Contramuslo de pollo asado en su jugo           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | FESTIVO                                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Martes     | Primero                                       | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Miércoles  | Primero                                       | Macarrones sin huevo con salsa de tomate        | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 11          |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Guisantes salteados                             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Jueves     | Primero                                       | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Contramuslo de pollo asado en su jugo           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Lechuga y tomate fresco                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
|                                                       |           | Viernes    | Primero                                       | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Segundo                                       | Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, e |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           |            | Guarnición                                    | Ensalada de col fresca                          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          | 14 |
| Semana 4                                              | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Guarnición | -                                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas 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    | Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ce   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       | Jueves    | Primero    | Patatas guisadas con sofrito de verduras      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       | Viernes   | Primero    | Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll    | 1                                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 11   |             |          |    |
|                                                       |           | Segundo    | Garbanzos estofados con patata, col, pollo    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Guarnición | -                                             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
| Semana 5                                              | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiño       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                        |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Segundo    | Macarrones sin huevo con salsa de tomate      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |
|                                                       |           | Segundo    | Filete de merluza al horno                    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        |         |      |             |          |    |
|                                                       |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |    |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                           | 30                                                                                                                                                                                                                   | 01                                                                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan</p>                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                           | 07                                                                                                                                                                                                                   | 08                                                                                                                                                                                                          | 09                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                                                                                                   | <p>Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>                                   | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                                    | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>    | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                           | 14                                                                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                                                                          | 16                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>                                | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>                          | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                           | 21                                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                                                          | 23                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                                                                                              | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                                        | <p>Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>                | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan</p>                                 |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                           | 28                                                                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                                                                                                                                       | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>                                                                   | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca pelada y pan</p>                | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca pelada y pan integral</p>  | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan</p> |

| Dieta             |          |           |            |                                                | Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor. |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
| Dieta             | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           |            |                                                | GLUTEN                                                                                                                                                                                                                      | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZZES | SULFITOS |
| Sin piel de fruta | Semana 1 | 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 pintas guisadas con chorizo            | 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     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza ( tomate       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Palometa guisada a la riojana                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate (    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresco asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Martes    | Primero    | Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ' | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria( patata, cebol     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate artesana    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Dorado al horno                                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor     |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Menestra de verduras salteadas                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | FESTIVO                                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas con verduras( tomate nat     | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de zanahoria (patata, zanahor      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza horneada al gratén con mahonesa(l      |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Magro de cerdo estofado con patatas (pimi      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas guisadas 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    | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel  | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos integrales    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol     |                                                                                                                                                                                                                             | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz salteado con champiñones(champiño        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Salmón al horno con toque de 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    | Garbanzos guisados con verduras(calabaza       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,cebo       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Macarrones a la boloñesa de soja texturizac    | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Aubias blancas guisadas con verduras ( pin     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata    |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | <p>Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                               | 07                                                                                                                                                                                                                | 08                                                                                                                                                                                                      | 09                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                      | <p>Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                             | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Mandarina y pan</p>                                           | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>            | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                                                | 15                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                              | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Pera conferencia y pan</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>                                  | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Pera conferencia y pan</p>                                                                                                 | <p>Lentejas guisadas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Naranja y pan integral</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y</p>                                                     | <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>                                | <p>Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p>                                           |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                                                | 29                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Plátano y pan</p>                                                                                                                                                   | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>                                                          | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla)</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Naranja y pan</p>                         | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Mandarina y pan integral</p>         | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y manzana y pan</p> |

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

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

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                                                            | 01                                                                                                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Fruta fresca de temporada (otoño):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               | <p>Garbanzos guisados con calabaza ( tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Palometa guisada a la riojana</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                 | <p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo fresco asado en su jugo</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan sin gluten</p>                                                               |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                                                                                                       | 07                                                                                                                                                                                                                            | 08                                                                                                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro</p> <p>Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                                                        | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                     | <p>Crema de puerro y zanahoria( patata, cebolla, aceite)</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                  | <p>Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)</p> <p>Dorado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                    | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan sin gluten</p>        |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p> | <p>Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                          | <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan sin gluten</p>          |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                                                   | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p> | <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                      | <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                          | <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan sin gluten</p>                                   |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                                            | 29                                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                                                                                            | <p>Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                                                             | <p>Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p>                                      | <p>Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco,</p> <p>Lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca permitida (no naranja) y pan sin gluten</p> | <p>Aubias blancas guisadas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan sin gluten</p> |

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

[illegible]