

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	SUMIDOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi)																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,)	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Festivo																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1										9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14
		Guarnición	0																
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	
	Segundo	Dorado al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom																	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				3	4						9						
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6					9					14	
	Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6					9					14	
	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 4	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Miércoles	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento verde)															
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Festivo															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (ajo)															
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)															
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceta)															
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate)															
		Segundo	Dorado al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate)															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, zanahoria)															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria)															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(ajo)															
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)															
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Semana 5	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															

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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin berenjena

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	03 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Natillas o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi, fresa

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

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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS													
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																											
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																									14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																									14		
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																									14		
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																											
			Guarnición	-																											
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento)																										14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, ajo)															1										4	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																										14	
	Jueves		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Festivo																											
	Viernes		Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate con ajo															1						9		11				
			Segundo	Abadejo al horno																										4	
			Guarnición	Lechuga y pepino																										14	
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata)																										14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)															1											4	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																										14	
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla)															1						9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ajo																										14	
			Guarnición	-																											
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																										14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																										14	
			Guarnición	Patata panadera al horno																										14	
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate)																											
			Segundo	Dorado al horno																										4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																										14	
	Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate)															1												
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ajo)																										4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																										14	
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, zanahoria)																											
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																										14	
	Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria)																										14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ajo)																										4	
			Guarnición	Maíz salteado																											
	Miércoles		Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)																											
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																											
			Guarnición	Patatas fritas																											
	Jueves		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Viernes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
Semana 4	Lunes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Martes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Miércoles		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Jueves		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Viernes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
Semana 5	Lunes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Martes		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Miércoles		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Jueves		Primero	0																											
			Segundo	0																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											
	Viernes		Primero	-																											
			Segundo	-																											
			Guarnición	Vacaciones de verano																											

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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Festivo																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9			11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
		Segundo	Dorado al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																14
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9						
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6				9						14
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 4	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	MOLIBDROS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim)																	14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
	Segundo	Dorado al horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, 1	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																	14	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9								
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz blanco(aceite, ajo)																		
	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																		
	Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Miércoles	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Martes	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Miércoles	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	03 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	04 Festivo	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón.fruta
08 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	12 Espinacas salteadas Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón.fruta
15 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	16 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Natillas o fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, uva, melocotón.fruta	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi, uva,melocotón y fami					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin kiwi, uva,melo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñór																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9			11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9							14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Dorado al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Viernes	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6				9							14
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6				9							14
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 4	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	