

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat)	Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat. trit)
Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite)	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)	Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...)
Ensalada de col fresca	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado
Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria)	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...)	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...)
Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo)	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)	Revuelto de huevo y bacon (huevo líquido, bacon, ajo, aceite)	Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla)	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)
-	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-
Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla)	Crema de judías verdes y zanahoria (patata, judías verdes, ...)	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo)
Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)	Revuelto de huevo y patatas (huevo líquido, patata, cebolla, aceite)	Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo)	Pollo salteado al ajillo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria)	Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata)	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...)	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla)
	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Festivo	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Yogur natural y pan
	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

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

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

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

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

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

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9			11				
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Patatas al vapor															14	
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana																	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9			11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Festivo																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	Festivo
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Festivo	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan

