

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Alubias blancas con chorizo (chorizo de guis															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'															14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r															14
			Guarnición	0															
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate n															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat trit															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1									9			11		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y					4	5	6								14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harin															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1									9			11		
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9					14
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, ceboll															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t						4									
			Segundo	Dorado al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pimi															14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9			11		
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,						4	5	6							
			Guarnición	Guisantes salteados															
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahori															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana															
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3		4	5	6			9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier																
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,																
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3							9					14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales(	1									9			11			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9					14	
		Guarnición	0																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor																
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4	5	6									
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, j															14	
		Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,															14	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harin						4	5	6								
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll															14	
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal(	1									8	9	10	11			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim																
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																

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

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan integral	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluz frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Mandarina y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con eneldo Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo 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) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Patatas guisadas con sofrito de verduras Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Plátano y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Pera conferencia y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluz frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Naranja y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CALAMARITES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate					4	5	6								14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate f	1												11		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria					4	5	6								14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1												11		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															
			Segundo	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	FESTIVO															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tom															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1												11		
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6									
			Guarnición	Guisantes salteados															
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor															14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, e				4	5	6									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho					4	5	6								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc																
		Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ce					4	5	6								14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1												11			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño																
		Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo					4	5	6									
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,															14	
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza															14	
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir					4	5	6									
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo															14	
		Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate											9					
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6									
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
Sin kiwi, fresa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c												
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9			14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate												14
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate												14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
	Semana 2	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1								9		11	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo												
			Guarnición	Lechuga y pepino												14
		Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria				4	5	6						14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro,`	1								9		11	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9			14
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol												14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Dorado al horno				4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	FESTIVO												
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Tortilla de patata			3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11	
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6						
			Guarnición	Guisantes salteados												
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor												14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 6	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani												
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l			3	4	5	6			9			
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi												
			Guarnición	-												
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc												
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 7	Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cel	1	2	3						9			14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:	1								9		11	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pol		2							9			14
			Guarnición	-												
		Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño												
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6						
			Guarnición	Zanahoria salteada												
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,												14
			Segundo	Pollo al ajillo												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 8	Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza												14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo												14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizac	1							8	9	10	11	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14

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

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,c												
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin												14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate												14
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate				4	5	6						14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate (	1									9		11	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo													
		Guarnición	Lechuga y pepino													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria				4	5	6						14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo												14
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol												14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana												
			Segundo	Dorado al horno				4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
	Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin													14
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor				3						9			14
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	FESTIVO												
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Tortilla de patata			3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11	
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6						
			Guarnición	Guisantes salteados												
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor												14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani												
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(i			3	4	5	6			9			
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc												14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi												
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1											14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Jueves	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimientc												
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, acei			3									
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6						
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo												14
			Guarnición	-												
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño												
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6						
			Guarnición	Zanahoria salteada												
		Jueves	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,												14
			Segundo	Pollo al ajillo												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 6	Lunes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(calabaza												14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6						
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo												14
			Segundo	Macarrones a la boloñesa de soja texturizac	1							8	9	10	11	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada												14
		Miércoles	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco												14

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): 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			Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Palometa guisada a la riojana Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Arroz integral con salsa de tomate artesana(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	Coliflor salteada Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asado en su jugo 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...) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos integrales(fideos, cebolla, cerdo,ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Garbanzos guisados con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada 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 patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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

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