

Menú Basal

CEIP Ferroviario
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Naranja y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur /manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) Plátano y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada,  Yogur /manzana y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 completo (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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (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) 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...) Ensalada de col fresca Yogur /manzana y pan
30	01	02	03	04
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) Pera conferencia y pan				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

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 Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

Huevo Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATAJA	AJO	ALTAMAYUES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,te		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,n				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (choriz	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, i														
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate r														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,ha				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(cal														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,te		2							9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Aubías blancas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Contramusto de pollo asado en su jugo(aceit														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Aubías blancas guisadas con verduras (pimi			3											14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata														
			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, zanahori														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														
			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 5	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,zanahori														
			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														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Plátano y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, cebolla) - Yogur de soja y manzana y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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
30	01	02	03	04
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				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

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,														14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			5											14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, i	1								9		11			14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,i				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ca														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, i	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro				4	5	6								14
			Guarnición	Guisantes salteados														14
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l			5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimi														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	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,pimient														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			5											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 perej				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur /manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Plátano y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, zanahoria) - Yogur /manzana y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 completo (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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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 /manzana y pan
30	01	02	03	04
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				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

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza, champiñones)														14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat, cebolla)	1													14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite de oliva)			3											14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat, cebolla)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cerdo, pollo)	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate nat)		2							9					14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo, puerro)														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz, cebolla)				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah, tomate nat, trit, cebolla)														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo, patata)	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, patata)	1								9		11			14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat)														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat, cebolla)														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat, trit, cebolla)				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc de zanahoria)														14
			Segundo	Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso	1								9		11			14
			Guarnición	-														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(cebolla, puerro)														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de trigo)				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, patata)	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate nat)		2							9					14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon)			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin de puerro)														14
			Segundo	FESTIVO														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc de zanahoria)														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin de puerro)														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro)				4	5	6								14
			Guarnición	Guisantes salteados														14
		Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria)														14
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria)														14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(huevo)			3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc de zanahoria)														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento)														14
			Guarnición	-														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria)				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento)														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite de oliva)			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales: (fideos)	1								9		11			14
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate nat)		2							9					14
			Guarnición	-														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca 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	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur /manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Abadejo al horno Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Plátano y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, zanahoria) - Yogur de soja y manzana y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 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, Merluza al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Abadejo al horno 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) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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 /manzana y pan
30	01	02	03	04
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				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

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.

[illegible]

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Sopa de estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, cebolla) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, 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) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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
30	01	02	03	04
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				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

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin kiwi, fresa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza														14		
			Segundo	FESTIVO														14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			5												14	
			Guarnición	Lechuga y pepino															14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9			11		14	
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,t			2							9					14	
			Guarnición	-															14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo															14	
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,					4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,c															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3							9					14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3												14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, i	1									9			11		14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate															14	
			Guarnición	-															14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate															14	
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,i					4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14	
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1									8	9	10	11		14	
			Guarnición	-															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ca															14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir					4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, i	1									9			11		14	
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,t			2							9					14	
			Guarnición	-															14	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol															14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori															14	
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14	
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14	
			Segundo	FESTIVO															14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															14		
		Guarnición	Patatas al vapor															14		
	Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin															14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11		14		
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro					4	5	6								14		
		Guarnición	Guisantes salteados															14		
	Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor															14		
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zani															14		
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(l			3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	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,pimiento															14		
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3												14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cet	1	2	3							9					14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji					4	5	6								14		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14		
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1									9			11		14		
		Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,t			2							9					14		
		Guarnición	-															14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Naranja y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Plátano y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, cebolla) - Yogur de soja y manzana y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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
30	01	02	03	04
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				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

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.

[illegible]

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
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Plátano y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur /manzana y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Mandarina y pan integral	Sopa de estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Plátano y pan	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	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(tomate nat trit, soja texturizada, cebolla) - Yogur /manzana y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 completo (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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Plátano y pan	Aubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Guisantes salteados Pera conferencia y pan	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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 /manzana y pan
30	01	02	03	04
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				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

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												Puntos		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MORICAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin berenjena	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla)														14	
			Segundo	FESTIVO														14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat,cebolla)	1													14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite de oliva)			3											14	
			Guarnición	Lechuga y pepino														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat,cebolla)															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla)	1									9		11			14
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate)		2								9					14
			Guarnición	-															14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo)															14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,cebolla)					4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduritas(zanah, tomate nat, trit,codillo)															14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón					4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo,patata)	1	2	3							9					14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			3												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado															14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tomate)	1									9		11			14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate)															14
			Guarnición	-															14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate,cebolla)															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana					4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc)															14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegetal	1									8	9	10	11		14
			Guarnición	-															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(cebolla)															14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina)					4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, tomate)	1									9		11			14
			Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate)		2								9					14
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)															14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líquido, bacon)			3								9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin)															14
			Segundo	FESTIVO															14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc)															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
	Martes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pin)															14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro)					4	5	6								14	
		Guarnición	Guisantes salteados															14	
	Jueves	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahoria)															14	
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo)															14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria)															14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(harina)			3		4	5	6			9					14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc)															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento)															14	
		Guarnición	-															14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat, zanahoria)					4	5	6								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
	Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah, tomate, cebolla, pimiento)															14	
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			3												14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla)	1	2	3							9					14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4	5	6								14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1									9		11			14	
		Segundo	Cocido completo (zanahoria,codillo,pollo ,tomate)		2								9					14	
		Guarnición	-															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) 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 completo (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Patatas guisadas con carne(magro de cerdo,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Paella de verduras(zanah, tomate nat trit,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Sopa de estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Garbanzos guisados con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,harina maíz,pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Espaguetis integrales con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, zanahoria) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Patatas guisadas con sofrito de verduras(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 completo (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, Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate nat trit,zanahoria, 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) Ropa vieja (garbanzo, patata,tomate, pollo) 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
30	01	02	03	04
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				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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi, uva, melocotón y 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.

[illegible]

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