

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 733,28485 prot (g): 25,1896 lip (g): 42,19925 hc (g): 60,4992</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 677,5294 prot (g): 24,0948 lip (g): 22,011 hc (g): 87,78985</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 635,5337 prot (g): 29,86435 lip (g): 18,22405 hc (g): 85,0379</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 537,16385 prot (g): 27,3907 lip (g): 21,05995 hc (g): 54,03045</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Judías verdes salteadas con ajito y huevo</p>  <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 755,0233 prot (g): 28,73965 lip (g): 16,8084 hc (g): 111,33725</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Limanda empanada frita</p> <p>Ensalada de tomate y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,91505 prot (g): 27,0043 lip (g): 17,56855 hc (g): 62,14485</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 695,5085 prot (g): 35,80295 lip (g): 26,4109 hc (g): 73,99445</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 985,81565 prot (g): 46,15065 lip (g): 48,12865 hc (g): 86,58695</p>
<p>15</p> <p>Sopa de arroz integral con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 516,79965 prot (g): 28,2463 lip (g): 12,99615 hc (g): 68,89535</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)</p>  <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 693,6156 prot (g): 31,7584 lip (g): 27,2941 hc (g): 74,474</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 702,6707 prot (g): 32,5818 lip (g): 28,6925 hc (g): 74,01515</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 734,4314 prot (g): 38,7596 lip (g): 33,25915 hc (g): 64,9014</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan integral</p> <p>Kcal: 841,4053 prot (g): 22,22045 lip (g): 36,4387 hc (g): 102,45795</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p> 
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p> 	<p>03</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA </p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9								14	
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9									14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9									
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9		11								14
			Guarnición		0																	
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
				Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3														
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
		Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
				Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4													
				Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																	
Miércoles		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Jueves		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras																	14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mosta		2												11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Viernes		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, t	1	2	3						9			11						
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																12		14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
			Guarnición		0																	
	Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																	14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitun	1	2	3						9			11					14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
			Guarnición		0																	
	Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Viernes	Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9			11						
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9		11	12						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles	Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Jueves	Jueves	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Viernes	Viernes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles	Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Jueves	Jueves	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Viernes	Viernes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	04 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Crema de calabacín Limanda al ajoarriero Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	11 Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan sin gluten
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9							14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
			Guarnición	-																	14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Limanda al ajoarriero				4													14
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			3														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11					14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																	14
			Guarnición	-																	14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ce																14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten napolitana (salsa tom								9		11						14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Semana 4	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 5	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	11 Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
			Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Martes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4											
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino															
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)															
			Guarnición	Lechuga y pepino															
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ce															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Semana 4	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 5	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes		Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de verano															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	04 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	11 Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz integral Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Martes		Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4												
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz integral																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																
			Guarnición	Lechuga y pepino																
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ce															14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11					
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Semana 4	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Semana 5	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Menestra de verduras salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Limanda al ajoarriero Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	18 Brócoli salteado con zanahoria Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11			14		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Limanda al ajoarriero				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			2								11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														12		14
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14		
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)															14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ce														14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11					
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 4	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca en salsa Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales a la carbonara Revuelto de huevo salteado Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Patatas guisadas con pollo - Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan integral
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9							14	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9								14
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Martes		Primero	Crema de calabacín																14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																	14	
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2											11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Viernes		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3							9		11						
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12			14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
		Guarnición	-																		
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías verdes)																14		
		Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3							9		11					14	
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Guarnición	-																		
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9		11						
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																		
	Segundo		0																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Viernes	Primero		0																		
	Segundo		0																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Semana 5	Lunes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero		0																		
	Segundo		0																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Viernes	Primero		0																		
	Segundo		0																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08	09	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales a la carbonara Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDENO	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9						14		
			Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11							
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14	
			Guarnición	-																	14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
			Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																14		
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4														
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																		14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Viernes		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara	1	2	3						9		11							
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)				4														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															12			14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero																		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14		
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																		14
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3						9		11					14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11							
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6				9		11	12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
	Semana 4	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Jueves		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Viernes		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Semana 5	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Martes		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Miércoles		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Jueves		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Viernes		Primero	Vacaciones de verano	0																	
			Segundo	Vacaciones de verano	0																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
08 Arroz con verduras y pollo (guisante, calabacín) Judías verdes salteadas con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	11 Guiso de patatas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
15 Sopa de ave con arroz integral Pechuga de pollo en salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	MENÚ FIN DE CURSO Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada o helado de sabores y pan integral
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3						9							14			
			Guarnición	Patatas fritas																			
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							14	
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12				14			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14	
			Guarnición	-																		14	
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras y pollo (guisante, calabac																			
			Segundo	Judías verdes salteadas con ajito y huevo			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14
	Martes		Primero	Crema de calabacín																	14		
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4															
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																			14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14		
			Segundo	Tortilla francesa			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
	Jueves		Primero	Guiso de patatas con verduras																	14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11								
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz integral												12				14			
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias																			
			Guarnición	-																			
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																	14		
			Segundo	Ropa vieja (garbanzo, patata, tomate, pollo)																			14
			Guarnición	Lechuga y pepino																			14
	Miércoles		Primero	Ensalada de patata con tomate, pimienta, ce																	14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4															
			Guarnición	-																			
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11								
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6			9		11	12						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
	Semana 4	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Miércoles		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Jueves		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Viernes		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Semana 5	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Miércoles		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Jueves		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Viernes		Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición	Vacaciones de verano																			

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